Pani Domu



Fot. F. Olesińska

1938

19

70 gr.

Rok XII 1 października 1938 Nr 19

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Z okazji Kongresu Dziecka, odbywającego się w Warszawie w dniach 2—4 października, bieżący powiększony zeszyt „Pani Domu" poświęcony jest zasadniczym zagadnieniom, dotyczącym dziecka w domu.

ŻYCIE RELIGIJNE DZIECKA A DOM RODZINNY

Przystępując do omówienia zagadnienia umieszczonego w tytule, zmuszony jestem wyjaśnić użyte terminy. Pojęcia „życie religijne" nie zamykam w sferze modlitewno-sakramentalnej, a już w żadnym wypadku w tzw. dewocji, który to termin nabrał znaczenia odpychającego wobec niezdrowego, nawet w pewnym sensie niemoralnego podejścia szeregu ludzi do istotnie potrzebnej i wartościowej pobożności. Życie religijne — to zdobyta tą czy inną drogą umiejętność rozwiązywania wszelkich problemów życia człowieczego i zdolność praktycznego kształtowania tegoż życia według praw Bożych. Im więcej prawo Boże wywiera wpływ na tworzenie się moralnych sądów naszych, im bardziej staje się ono czynnikiem decydującym o kierunku codziennego życia, tym religijność staje się głębsza i zdrowsza. Wtedy cały świat modlitewno-sakramentalny staje we właściwej pozycji — nie celu ale środków, dających możność zrealizowania właściwego celu: rozwoju naszej osobowości, aż do szczytów zetknięcia się z Bogiem. I to rozwoju nie oderwanego od rzeczywistych warunków życia w jakich znaleźliśmy się, ale właśnie w nich i przez nie.

W terminie „dom rodzinny" widzę nietylko dzieci i rodziców, lecz również samych rodziców we wzajemnym stosunku wobec siebie. W przeciętnej umysłowości i moralności panuje przekonanie, że matka i ojciec mają obowiązek wychowania dzieci, ale zanika czy też wogóle nie uświadomiło się poczucie równie ścisłego obowiązku wzajemnej pomocy męża dla żony i odwrotnie, nietylko w ich życiu fizyczno-materialnym, ale również w ich życiu duchowo-moralnym. Przez związek sakramentalny małżeństwa dwoje ludzi przyjmuje między innymi również obowiązek pomocy i zatroszczenia się o wyrobienie pełnego człowieczeństwa, co wyraża się w języku teologicznym — zbawienia, nietylko własnego, bo to tkwi w nas samych, ale i tej drugiej strony, z którą małżeństwo związało. Obowiązek najbardziej istotny, wart omówienia i zastanowienia się z racji jego tak życiowej wagi. Ponieważ jednak ma on specjalne swoje prawa i dziedziny, ograniczę się obecnie do omówienia tylko je-

dnego z dwóch wyżej podanych elementów domu rodzinnego: rodzice wobec swoich dzieci.

Zasadniczy problem — dlaczego podstawa religijna jest jedynie racjonalną i wyczerpującą dla rozwiązania wszelkich przejawów życia człowieka — znajduje swoje uzasadnienie w daleko poważniejszych i głębszych racjach niżby się zdawało. Utylitaryzm pedagogiczny widzący w religii czynnik skuteczny dla opanowania natury, tradycja ugruntowana przez szereg pokoleń, przyzwyczajenie czy też przywiązanie uczuciowe — te i inne podobne racje są wartości pomniejszej, albo i wogóle bez wartości rzeczowej. Istota zagadnienia tkwi poprostu w naszej naturze. Człowiek bowiem nie jest tylko jednostką określonego gatunku, jest przede wszystkim osobą. Pod pojęciem osoby rozumiemy ten byt, który jest zdolny sam o sobie świadomie stanowić. Osobowość nasza jest niepełna, ograniczona przez samą zależność bytu stworzonego i przez związanie z materią i dlatego człowiek nie znajduje sam w sobie rozwiązania celu swego istnienia, szuka i dąży do związania się z pełnią osobowości. U szczytu osobowości stoi Bóg, pomiędzy więc Bogiem a człowiekiem, który choć w sposób najuboższy jest jednak również osobą, zachodzi w pewnym sensie jakby związek organiczny, jak między formą prostą i doskonałą w ewolucyjnym procesie rozwoju określonego gatunku bytu.

Człowiek dlatego, że jest osobą, nie może z istoty swojej natury iść po linii innej jak tylko rozwoju osobowości (inaczej działałby wbrew naturze). Skoro zaś u szczytu osobowości jest Bóg i w Nim jedynie osobowość znajduje swoje pełne rozwiązanie, jasną jest rzeczą, że Bóg ten musi przenikać cały proces rozwoju osobowości, być tego procesu nietylko celem ale i treścią. I dlatego podstawa religijna życia, jako wyraz praktyczny naszego związku z Bogiem. nie jest czymś narzuconym czy też przyjętym dobrowolnie z zewnątrz, ale przeciwnie, jest uzewnętrznieniem wewnętrznej istotnej i naturalnej łączności i zależności człowieka od Boga. Wszelkie inne rozwiązanie życia człowieka będzie oczywiście rzeczowo możliwe, ale niezgodne z jego naturą i jej rozwojowym procesem.

Otóż wychowanie osobowości dziecka, co równorzędne jest z jego zdrowo i rozumnie pojętym życiem religijnym, dokonać się może przede wszystkim w rodzinie. Przyczyny tego szukać należy zarówno w strukturze osoby ludzkiej jak i w charakterze tego przyrodzonego związku jakim jest rodzina.

Katolicyzm XIX w. zostawił nam w swojej spuściźnie pedagogicznej pewne kierunki skarłowaciałe, które jeszcze obecnie utrudniają wielu ludziom właściwe spojrzenie na istotę pracy wychowawczej. Jednym z nich to tzw. wychowanie autorytatywne, które niemal na całej linii dzisiaj załamało się. Przyczyn tego załamania nie należy szukać tylko w innej niż 20 lat temu psychice młodzieży i w innych warunkach społecznych, w których się ona rozwija. Przyczyna istotna tkwi w samym kierunku wychowawczym.

Przywilejem duszy człowieka, którego jej nikt ani odebrać, ani przełamać nie może, jest niedostępność dla wszelkiej przemocy. Żaden nacisk zewnętrzny ani materialny, ani duchowy, żaden autorytet nie otworzy duszy naszej, jeśli ona sama nie zechce tego uczynić. Co innego, że człowiek może wiele pod nakazem zrobić ze sobą, ale to nie jest wychowanie osobowości, z chwilą bowiem gdy lęk przed nakazem przestaje działać, ujawnia się jaźń człowieka niedotknięta i niezmieniona. Natomiast rzeczywisty i istotny wpływ wychowawczy mają tylko te zasady, które są przez wychowanka świadomie i dobrowolnie, bez przymusu przyjęte, które stają się jego moralną własnością, do których przylgnął całą swoją wolą. A ponieważ oddanie się woli jest niczym innym tylko miłością, prosty więc wniosek, że dziecko może być wychowane tylko przez to, co ukochało i przez tych, z którymi związane jest miłością. Z pośród społeczności przyrodzonych rodzina jest jedynym w istocie swojej związkiem miłości, tworzy go bowiem wzajemne oddanie swej jaźni — intelektu i woli — zarówno samych rodziców, jak rodziców i dzieci [1]).

Dopiero na tej drodze, tj. drodze miłości, dusza dziecka zdolna jest otworzyć się, aby zasady podane pokochać i przez to uznać je już za swoje. Tylko ta droga doprowadza naturę dziecka do sprawnego reagowania na pracę wychowawczą nad nim, a jednocześnie wzbogaca i udoskonala.

Mamy tu odpowiedź na pytanie, dlaczego rodzina w pierwszym rzędzie jest powołana do wychowania życia religijnego dziecka i dlaczego w tym nikt jej skutecznie w całej pełni nie zastąpi. Życie religijne to nie te lub inne objawy zewnętrzne, do których ostatecznie można się nagiąć; życie religijne to nietylko wiedza, którą nawet w warunkach obcych psychicznie można zdobyć; życie religijne wkracza i obejmuje w posiadanie przede wszystkim wnętrze człowieka, przetwarza całą naszą osobowość i dlatego wymaga ono pełnego otworzenia się duszy dziecka, a tego nie da nic innego tylko miłość, związkiem zaś miłości jest rodzina.

Wspomniane wychowanie autorytatywne ma tendencje zastąpienia właściwego oddziaływania rodziny na dziecko. Zrozumiałe to jest zupełnie w dwóch wypadkach: jeśli rodzice nie umieją wychowywać albo też jeśli nie mają w sobie tych wartości, któreby zdolne były wychowywać. Dużo łatwiej jest nakazać niż doprowadzić do dobrowolnego uznania i przyjęcia za swoje podane zasady, daleko wygodniej liczyć na stanowisko w tym wypadku rodzicielskie, aniżeli oprzeć się na swojej osobistej wartości.

---

[1]) Por. Wychowanie personalistyczne dr. Karol Górski, Poznań 1936, str. 17 i nast., str. 93 i nast.



fot. F. Olesińska

Jednak tego rodzaju wychowanie skutków ani głębszych, ani trwalszych nie da, działa tylko do pewnego czasu i bardzo powierzchownie. Im dziecko starsze, im bardziej krytyczne, tym więcej zagląda ono poza autorytet rodzicielski, co się tam kryje z osobistych wartości samych rodziców. Czy tutaj nie należy przypadkiem szukać przyczyny tych licznych dysonansów, tarć, obcości i bezskuteczności wysiłków quasi — wychowawczych w wielu rodzinach?

Młodzież dzisiejsza szacunku specjalnego dla samego autorytetu nie ma, z tym się trzeba liczyć, ale ugnie się ona przed prawdziwą i rzetelną wartością człowieka, bogactwem jego osobowości, zwłaszcza tam, gdzie więzią łączącą jest miłość.

Swoje zadanie wychowawcze w stosunku do życia religijnego dziecka dom rodzinny spełnia drogą podwójnego oddziaływania: zamierzonego i niezamierzonego. Do pierwszego zaliczę przede wszystkim świadomy udział rodziców w kształtowaniu u dziecka światopoglądu o podstawach religijnych i czujną troskę, aby życie dziecka konsekwentnie odpowiadało zasadom przyjętym.

Zapewne, że dziedzinę intelektualną życia religijnego jakby ex professo obejmuje szkoła, a w dużym stopniu i tę drugą — wychowawczą. Szkoła jednak wszystkiego nie zrobi, rodziny całkowicie nie zastąpi ani w budowaniu religijnej myśli, ani tymbardziej religijnego czynu, co w sumie daje religijne życie. Powód zupełnie zrozumiały: szkoła pracuje nad gromadą zróżniczkowaną w swoim składzie zarówno pod względem psychicznym jak i warunków życia. W pracy gromadnej trudniej jest nawiązać łączność bezpośrednią i myśli, i serca. Szkoła powierzone sobie zadanie spełnia w tym stopniu, w jakim uda się jej przez swoich pracowników nawiązać z wychowankiem wspomnianą łączność.

Poruszając ubocznie, ale siłą tematu narzucone zagadnienie obowiązków, oraz możliwości rodziny i szkoły w budowaniu życia religijnego dziecka, stawiam sprawę jasno: w zakresie wiedzy religijnej ma pierwszeństwo, ale nie wyłączność szkoła, w stosunku do wychowania religijnego — rodzina. Ścisła współpraca domu i szkoły wzajemnie się uzupełniają dla pełnego dobra dziecka.

W jaki sposób ma spełnić swoje zadanie dom rodzinny?

Proszę przejrzeć książki w przeciętnej inteligentnej rodzinie katolickiej, proszę zobaczyć czasopisma przez nią prenumerowane i czytane, szukając oczywiście treści religijnej. Wyniki tego przeglądu będą nader smutne. Usprawiedliwieniem nie będą tutaj względy budżetowe, bo jednak w bardzo wielu rodzinach kupuje się książki o różnej treści i nie tak zawsze konieczne dla pracy zawodowej rodziców, to jedno; a po drugie istnieją wypożyczalnie (np. w Warszawie Biblioteka Wiedzy Religijnej, ul. Litewska nr 6), w których dział książek z zakresu myśli katolickiej jest i bogaty, i poważnie potraktowany. Mamy szereg miesięczników i tygodników, dających rzetelną wiedzę religijną i uczciwe naświetlenie katolickie bieżących problemów życia. Prenumerowanie tych wydawnictw jest oczywiście uzależnione od budżetu rodzinnego, ale nie wiem czy tak naprawdę uczciwie można zawsze

tłumaczyć się tym względem, czy naprawdę nie ma takich wydatków niekoniecznych, a których ograniczenie dałoby możność usunięcia choć w pewnym stopniu zasadniczych braków w omawianej dziedzinie (np. katolicki tygodnik literacko-społeczny „Kultura" Poznań, Al. Marcinkowskiego 22, kosztuje kwartalnie tylko zł 4).

Czy te czasopisma i książki są potrzebne dla dzieci? Częściowo tak, w miarę ich lat i rozwoju umysłowego, ale — niezależnie od dostatecznego stopnia przygotowania dzieci do korzystania wprost z tej lektury — obecność jej w domu i czytanie jej przez domowników daje dziecku świadomość ważności tych zagadnień i zainteresowania się nimi, przynajmniej na równi z innymi dziedzinami naszego życia.

Dlaczego w domach naszych tak mało słyszy się rozmów na tematy czy to o charakterze ściśle religijnym, czy też wogóle o zagadnieniach życia bieżącego rozwiązywanych w świetle praw i prawd Bożych? Nie chodzi tutaj o prowokowanie dysput zasadniczych, nie, przeciwnie, ma to być naturalna treść rozmowy domowników w miarę nasuwających się tematów. Rozmowy takie szereg spraw pogłębią i wyjaśnią, przez co daje się dziecku korzyść rzeczową, a nadto uczy się je patrzeć na sprawy religijne jako na poważne i życiowe.

W świadomości naszej polskiej, jako spuścizna lat pozytywistycznych, tkwi jeszcze jakieś zażenowanie wobec zagadnień religijnych. Zasadniczo nie skreśla się ich istnienia, ale nie umiemy uznać ich przynajmniej za równouprawnione w stosunku do innych dziedzin naszych zainteresowań intelektualnych, tymbardziej naczelnych wartości życiowych. A jak dziecko może czerpać z domu rodzinnego wiedzę i wychowanie religijne, kiedy o tych sprawach milczy się uparcie i w przykry sposób krępująco, albo prześlizguje się przez nie tak powierzchownie, po dyletancku, że niemal niepoważnie? Treść i poziom zainteresowań domu siłą rzeczy udzielają się dziecku i w odpowiedni sposób wywierają na nie wpływ.

W wielu domach rodzice interesują się nietylko wynikami pracy szkolnej swoich dzieci ale i samą pracą, czy to w formie pomocy przy odrabianiu lekcyj, czy też bodaj w formie rozmowy o nich. Proszę w tym zainteresowaniu się nie ograniczać się do matematyki, polskiego, historii, ale również bodaj tą samą miarą obdarzyć i religię. Przecież ona ani metodą pracy, ani treścią wiedzy, ani życiową wartością nie ustępuje żadnemu innemu przedmiotowi szkolnemu, dlaczego więc traktować ją inaczej? Przynajmniej na równi z innymi działami pracy szkolnej interesować się z dzieckiem jego pracą w dziedzinie religijnej, pomagać mu w niej; wtedy ono nabiera szacunku do samego przedmiotu już nietylko przez jego wewnętrzną wartość, ale i przez stanowisko rodziców.

Ten nimb ujawnionego publicznie a rozumnie specjalnego szacunku i pietyzmu dla religii jaki tkwi w samym prawodawstwie szkolnym, jaki rzeczowo wiele szkół potrafiło stworzyć w swojej atmosefrze naukowo-wychowawczej, jakim wiele domów naszych żyje — wywiera tak zasadniczy wpływ na życie religijne dziecka, że niemal decyduje o nim.

Nie mogę oprzeć się chęci zacytowania jednego autentycznego faktu, który właśnie w tej dziedzinie — poza omawianą korzyścią dla dziecka — dał rodzicom także niecodzienne wartości. Jeden z ojców, poważny lekarz, pomagał czasami córce swej uczennicy kl. 7-ej w odrabianiu lekcyj. Kiedyś zabrał się z nią wspólnie do napisania zadanego komentarza ewangelicznego. Według słów tego ojca, później referującego całą sprawę, rozmowa z córką na tematy religijne narzucone przez Ewangelię obudziła w nim dość zaniedbany świat życia osobistego wobec Boga, otworzył trochę siebie przed córką, ona mu też wiele powiedziała ze swoich spraw religijnych i to wspólne przeżycie tak ich związało, że między ojcem i dzieckiem zadzierzgnął się węzeł przyjaźni. A czyż wielu rodziców może się poszczycić tym stanowiskiem wobec swoich własnych dzieci? Czy bez takiej przyjaźni możliwy jest naprawdę skuteczny wpływ wychowawczy na dziecko?

Do świadomego oddziaływania rodziców na życie religijne dzieci należy stosunek ich do życia wewnętrznego dziecka, wymagający dużego taktu i delikatności.

Dziecko przeżywa wiele spraw i ciężkich, i bolesnych, wiele załamań, wiele trudności; nie różni się ono w tym od nas co do istoty swoich przeżyć, skala jest różna, wynikająca z innych warunków życia i stopnia rozwoju. Jeślibyśmy nie pozwolili, by nam ktoś z zewnątrz wchodził w życie nasze osobiste bez naszej zgody, by nas zmuszał do działania wbrew sumieniu, umiejmy zdobyć się na stosowanie podobnej miary do dziecka.

Nie znaczy byśmy mieli przechodzić obok, nie interesując się jego przeżyciami, wyrzekając się wpływu na nie; przeciwnie, musimy się starać pomóc, ale w taki sposób, aby dziecko samo zechciało otworzyć się i pomóc z taką delikatnością, aby poprostu nie było znać naszej ręki. Szereg trudności moralnych, światopoglądowych, praktyk religijnych — to ciężki świat przeżyć, przez który dziecko musi przejść. Nie wolno wtedy zwłaszcza rodzicom zostawić dziecka samego. Ale wówczas więcej niż kiedy indziej —



Strojenie kapliczki. Zdjęcie nagrodzone na konkursie firmy „Foton".

nie rozkaz, przymus, autorytet, ale serce, cierpliwość i delikatność są prawem działania.

Analogicznie dom rodzinny musi odnaleźć właściwą metodę postępowania w dziedzinie pozytywnej życia religijnego dziecka. Dziecko przeżywa chwile bardzo osobiste, a wzniosłe, np. rekolekcje, spowiedź. Przejść obok tych przeżyć zupełnie nie zwracając na nie uwagi nie można — gdyż to byłoby poniżeniem ich wartości w psychice dziecka. Z drugiej strony ostentacyjnie chwil tych akcentować też nie można, raz że to pomniejsza samo przeżycie, bo krępuje dziecko w jego bezpośredniości, a po drugie rodzi coś z teatralnych sztucznych efektów, nie pasujących do wielkości chwili.

Żadna chwila uroczysta życia religijnego dziecka nie może przejść w domu bez echa, niepostrzeżenie; cały dom ma brać udział w takiej chwili, ale niech to będzie robione nieomal bez słów, bez egzaltacji, niech się to przejawi w innym bardziej odświętnym, wyglądzie domu domowników, jakiejś cieplejszej serdeczności dla samego dziecka, obecności najbliższych przy nim, obecności nie krępującej, nie narzucającej się, ale spostrzegalnej. Jeśli chłopiec wieczorem tego dnia pocałuje matkę serdeczniej, goręcej, choć jej nic nie powie, bo mówić mu i trudno i w ogóle o tym mówić jakoś nie można, to matka wtedy aż nazbyt dobrze odczuje, że dziecko wszystko widziało, zrozumiało udział domu w jego życiu i jest za to wdzięczne. Takie wspólne przeżycia wiążą, wyciskają na życiu religijnym dziecka swój stygmat i może nieraz gdzieś później, bardzo późno, będą siłą, która z zakłóconej równowagi dźwignie i na nogi postawi.

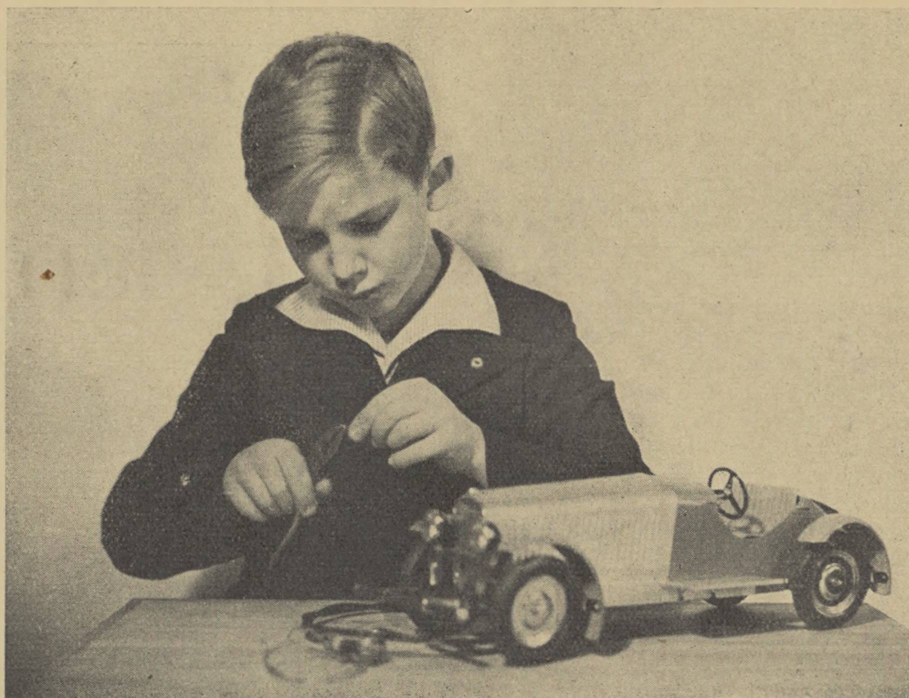
Zależnie od podejścia i całej atmosfery domowej, duży wpływ wychowawczy na kształtowanie życia religijnego dziecka ma właściwe przeżywanie przez dom tradycji kościelno-religijnych. Odświętne ubranie dziecka i domowników idących na Mszę św. do kościoła w niedzielę, obchodzenie świąt i uroczystości kościelnych w sposób akcentujący ich odrębność liturgiczną, zachowanie tradycji święconego, wilii, choinki etc. — są to wszystko przeżycia, bez których życie religijne może być i bogate, i wartościowe; jednak kto z nas cofnie się w swoje lata dziecinne, kto z nas miał w swoim dzieciństwie dom, który umiał te i inne podobne przejawy życia tradycji kościelnych przeżywać od ich strony religijnej, z której one wyrosły, ten wie ile ciepłych wspomnień i serdecznych myśli budzi w nim teraz po wielu latach pamięć tamtych chwil. I rzecz znamienna, myśl nasza przeżywa nie tylko to ubranie niedzielne, przygotowywanie się do kościoła, stół zastawiony święconym, gwiazdkę pod choinką, ale uświadamia sobie niedzielę jako dzień specjalnie z Bogiem wiążący, widzi owe żłobki betlejemskie i swoje serdeczne wzruszenia religijne na widok Dziecięcia Jezus, przeżywa owo pełne piękna wędrówki po grobach i adoracje w nich Jezusa. Przecież to wszystko są elementy coprawda uczuciowe, ale niemniej wartościowe naszego życia religijnego, które dziś na wspomnienie tamtych chwil jakoś mocniejszym rytmem zaczyna pulsować. Warto o tym pomyśleć teraz, kiedy tak łatwo, bez żadnej istotnej potrzeby rozsyła się dzieci jeszcze przed wilią po różnych schroniskach górskich, siebie po pensjonatach, kiedy dopiero po Mszy niedzielnej następuje właściwe (na wizytę) lepsze ubranie się etc. Czy przypadkiem sami przez siebie nie stajemy się ubożsi w swojej pracy wychowawczej i w samym bogactwie duszy?

Niezamierzone oddziaływanie wychowawcze rodziny na życie religijne dziecka da się ująć w zasadniczej tezie: poziom moralny i religijność zdrowa samych rodziców. Żaden wysiłek wychowawczy zamierzony, choćby najlepiej przemyślany, najdokładniej wykonany nie osiągnie swego celu, jeśli za nim nie będzie stać ta moralność i ta religijność, o której się dziecku mówi, do której zachęca.

Osobista wartość rodziców jest siłą działającą samorzutnie i ona dopiero nadaje przekonywujący i twórczy sens ich słowom, radom, rozkazom.

Wychowanie dziecka jest trudne, pomożenie mu w kształtowaniu jego życia religijnego, pojętego jako system myśli i czynu oparty o Boga, jest jeszcze trudniejsze, ale takie wychowanie człowieka żywego, aby pełnią swojej osobowości wyrósł do szczytów człowieczeństwa, jest zapłatą i radością pracy.

Ks. Stefan Piotrowski.



fot. F. Olesińska.

Zofia Dzięciołowska-Brykalska.

W WALCE Z NIEKOMPETENCJĄ

Wśród czynników kształtujących duszę dziecka należy rozróżnić te, które działają z określonym planem, świadome swego celu wychowawczego i odpowiedzialności, z wiarą w możliwość oddziaływania na duszę ludzką, oraz czynniki działające chaotycznie, dorywczo, niemniej jednak potężnie. Do pierwszych należy: kościół, państwo, szkoła i rodzina, do drugich: klimat, epoka, warunki społeczne, ekonomiczne, rodzinne itp. czyli środowiskowe.

O grupie drugiej nie będziemy mówić, gdyż do pewnego stopnia wyślizguje się ona z pod wpływu poszczególnych rodzin. Natomiast zajmiemy się czynnikami świadomie oddziaływującymi na wychowanie młodzieży, a przede wszystkim sprawą przygotowania pedagogicznego rodziców jako czynnika, który dominuje w latach najwcześniejszego dzieciństwa. Jeśli bowiem wynik końcowy kształtowania duszy dziecka jest wypadkową wszystkich czynników — łącznie z wrodzonym podłożem psychicznym dziecka — musimy dążyć do tego, by dom rodzinny, jedna z wielu sił decydujących o tej właśnie wypadkowej, stał na wysokości zadania.

Kościół, państwo, szkoła dysponują odpowiednim aparatem wykonawczym dla osiągnięcia swych celów wychowawczych, podczas gdy dom rodzinny jest pozostawiony sobie, boryka się z pedagogicznymi trudnościami, rozwiązując je często błędnie, często z mimowolną krzywdą młodego pokolenia.

Ze względu na spotykaną w przyrodzie naturalność, a zarazem powszechność motywów pielęgnowania i wychowywania potomstwa — panuje ogólne przekonanie, że wystarczają one do umiejętnego wychowania przyszłego człowieka i obywatela. Czy to jednak naprawdę wystarcza?

„Instynkt macierzyński", apoteozowany z wyraźną krzywdą ojców, jest niezawodnie potęgą ale raczej w zakresie zachowania gatunku, zachowania jego zdrowia i życia, czy też w zakresie obrony przed kalectwem itp. Ten sam „instynkt" zastosowany w sferze kształcenia charakteru i psychiki daje wyniki tak różnorodne i pełne niespodzianek, że budzi wyraźne obawy, iż nie są to rezultaty niezawodnego instynktu, którego przecież cechą jest właśnie powszechność. Może to nie instynkt zatem ale... miłość rodzicielska?

Nieobliczalne i szkodliwe objawy nierozumnej miłości rodziców znamy dobrze: rozpieszczenie dziecka, przekarmienie, nadmierna surowość, zabijanie indywidualności, tortury jakie dziecko znosi od tyranii domowego otoczenia oraz szereg innych kalectw i urazów — oto skutki miłości rodzicielskiej nie ujętej w ramy wiedzy, rozumu i opanowania.

Instynkt i miłość mogą działać i działają zawsze w kierunku dobra lub zła. A to złe oddziaływanie nie wypływa z samej istoty instynktu czy miłości, ale z nieopanowania ich przez wie-

dzę, wiedzę o tym co uważamy za złe a co za dobre (ideał wychowawczy) oraz o przedmiocie oddziaływania (psychologia dziecka) i o drogach metodycznych.

Artysta kocha sztukę, ale nie będzie twórcą, jeżeli nie pozna materiału (kamień, płótno, instrument czy słowo) i techniki (narzędzia i metoda pracy). Tylko nauka wyzwoli w nim we właściwy sposób jego talent i możliwości twórcze. Kontynuując porównanie, stwierdzić należy, że „wykuwanie rzeźby" duszy ludzkiej wymaga prócz uczuć —współdziałania rozumu, a więc jasnej świadomości celu i metod. Miłość jest doniosłą lecz niewystarczającą dla wychowawcy kwalifikacją. Apoteozowanie tej miłości kosztem innych kwalifikacji stwarza kult niekompetencji, przynoszący szkody, które sięgają daleko, nie poprzestając na jednym pokoleniu.

Miłość rodzicielska nie jest w stanie rozstrzygnąć wielu skomplikowanych problemów wychowawczych (a któreż są nieskomplikowane?) jak kwestia hartu, odporności psychicznej, uświadomienia seksualnego, opanowania i prawidłowego rozwoju woli, instynktu społecznego, egoizmu itd. itd.

Nie znając dziecięcego życia psychicznego, które jest inne, a w pewnych okresach nawet bardzo inne niż życie psychiczne dorosłych — staramy się pewne jego problemy rozwiązać w skali człowieka dojrzałego. Takie rozwiązanie mogłoby dać spodziewany wynik w zastosowaniu właśnie do osoby dorosłej, da natomiast przeciwny lub inny — w zastosowaniu do wieku dziecięcego.

Medycyna kieruje się również nie tylko dawkowaniem (ilością) ale i wiekiem pacjenta, nie mówiąc już o indywidualizowaniu związanym z pewnym kompleksem schorzeń i właściwości organicznych...

A my rozstrzygamy sprawę prosto: kocham dziecko, chcę jego dobra, rodzice moi też mnie kochali i (zawsze!...) dobrze mnie wychowali, a w takim to wypadku używali np. rózgi; więc i ja użyję rózgi — otrzymam ten sam skutek wychowawczy.

„Rózga" w tamtych cząsach była czymś innym niż rózga obecnie: była wyrazem władzy, na której opierała się ówczesna rodzina. Dziś w rodzinie opartej na miłości staje się symbolem tyranii. Dawniej — wychłostane dziecko wiedziało, że jego towarzysze też bywają bici i nie działało to na jego ambicję: bicie było pewnym obrządkiem. Dziś dziecko wybite czuje się głęboko skrzywdzone — nie w fizycznym znaczeniu tego słowa... Reakcja psychiczna jego musi być zatem inna. Oczywiście „rózga" w tym przykładzie ma być tylko symbolem, symbolem wszelkich metod opartych na przyzwyczajeniu, a nie mających obecnie racji bytu na skutek światopoglądowych przeobrażeń, jakie zaszły i zachodzą ciągle w skali społecznej i rodzinnej.

Psychika wychowanka i środowisko zewnętrzne a nie stosowanie metod z czasów naszej własnej młodości, decydują o wyborze metody, tak jak z drugiej strony decydować musi ideał człowieka wyznawany przez wychowawcę.

Trzeba bowiem przede wszystkim wiedzieć na jakiego człowieka chce się dziecko wychować, a następnie trzeba zdawać sobie sprawę, które ze środków wychowawczych, jakimi dysponujemy, doprowadzą do tego celu wychowawczego.

Trzeba zatem wiedzieć. A więc nie wystarczy kochać? Nie wystarczy, bo miłość często bywa siłą ślepą. Z miłości ludzie się krzywdzą, z miłości błądzą i jedynie miłość poparta wiedzą, miłość ujęta w karby świadomej woli jest wielką, największą dźwignią w każdej dziedzinie życia, a zatem i w dziedzinie wychowania dziecka.

Skąd jednak czerpać wiedzę z zakresu pedagogii i związanej z nią psychologii? Niestety, dopóki wiedza pedagogiczna jest przeznaczona, w sensie akcji społecznej, dla garstki wybranych kształcących się w tym kierunku zawodowo, nie może być mowy o dostępie do niej mas rodzicielskich. W obecnych warunkach, nie mogąc przeszkolić tych mas, należy pomyśleć o szkoleniu choćby tylko jednostek, które czują potrzebę dopełnienia braków i w tym celu rozbudować akcję odczytów z zakresu pedagogiki i psychologii i popularyzować tę wiedzę drogą wydawnictw, prasy i radia. Duże pole do działania mają tu wszelkie organizacje kobiece i rodzicielskie. Niewątpliwie wielu rodziców odczuwa nieraz w stosunku do dzieci swe braki w wykształceniu i nie umie poradzić sobie z problemami jakie nasuwa kontakt z dzieckiem... Bardzo często wówczas problem zostaje rozwiązany „na oko", według pewnego widzi mi się, powodując poważne nieraz konflikty.

Rodzice są przecież wychowawcami „z musu", są nimi dlatego, że mają dzieci; wychowanie tych dzieci jest wtórnym skutkiem założenia rodziny i najczęściej nie leżało zupełnie w zakresie zainteresowań młodej pary. Dlatego powszechnie spotykana ignorancja rodziców w zakresie pedagogii nie jest zjawiskiem dziwnym. Staje się nim wówczas dopiero, gdy ignorancję swą poznają, a mimo to nie czynią nic, by nabyć choć minimum wiadomości potrzebnych do umiejętnego kierowania dziećmi.

Ignorancja ta daje się odczuwać nie tylko na terenie domu, ale i w kontakcie ze szkołą, gdy matka czy ojciec stają najczęściej w roli obrońcy, a rzadko współwychowawcy, co często powoduje brak koordynacji wysiłków obu instytucji wychowawczych, jakimi są dom i szkoła. A tymczasem tylko ścisły kontakt z rodziną mógłby zapewnić szkole pełne możliwości wpływu wychowawczego, rodzinie zaś dopomógłby w uzupełnieniu braków w przygotowaniu do zadań pedagogicznych. Przyczyną braku tego kontaktu jest właśnie żadne lub małe przygotowanie rodziny do roli wychowawczej, a rola obrońców wystarczająca rodzicom dowodzi, jak źle są rozumiane te obowiązki.

W gruncie rzeczy stosunek do szkoły powinien być odwrotny. Matka powinna w rozmowie z nauczycielem „oskarżać" syna czy córkę, że np. mało się uczy itp., by wspólnie doszukiwać

się przyczyn i środków przeciwdziałających, jeśli natomiast matka z reguły twierdzi, że jej dziecko uczy się właśnie dużo, wprowadza w ten sposób w błąd nauczyciela, który urabia sobie zdanie o uczniu jako niezdolnym a pracowitym i skutkiem tego używa fałszywych metod. Na tym braku szczerości, wypływającym ze złego zrozumienia i braku wiedzy pedagogicznej rodziców, cierpi dziecko, rozwój jego charakteru i wykształcenia. Nie chcemy tu poruszać odwrotnej strony medalu: udziału szkoły w tej winie...

Brak pedagogicznej kompetencji rodziców tragicznie waży w dziedzinie samobójstw młodzieży. Jakże straszne są te krótkie notatki o odebraniu sobie życia przez uczniów szkoły średniej. „Niepowodzenia szkolne", a więc brak promocji, obcięcie się przy egzaminie... Nasuwa się twierdzenie, że przyczyną rozpaczliwego kroku bywa nie tyle samo niepowodzenie a raczej wyłącznie lub prawie wyłącznie postawa rodziny przyjęta wobec tego niepowodzenia.

„Widzisz zmarnowałeś rok", „Tyle to kosztowało"..., „Nie wiem co zrobię jeśli nie zdasz, chyba pójdziesz do terminu" i „Nie wracaj bez świadectwa". Więc dziecko nie wraca i dług za wydatki rodziców płaci życiem. A tymczasem postawa rodziców wobec każdego, a więc i takiego niepowodzenia powinna dziecku ułatwić przeżycie trudnych chwil, by i z klęski mogło wyjść zwycięsko.

fot. Warner Bros.



Obciążanie winą dziecka niezdolnego lub leniwego, którego nikt nie umiał w porę do nauki zachęcić, jest niesprawiedliwością, na którą nie zdobędzie się nigdy ojciec czy matka rozumiejący psychikę dziecka i swoją wobec niego odpowiedzialność.

Medycyna głosi zasadę: primum non nocere, przede wszystkim nie szkodzić. Taki zalecający ostrożność stosunek do spraw wychowania przydałby się niezawodnie wielu rodzicom, tym właśnie, którzy nie zdobyli wiedzy jak wychowaniem kierować. Wówczas dom spełniałby rolę czynników, jakie w początku artykułu nazwałam „nieświadomymi", działających pośrednio, jedynie przez swą atmosferę; ale może byłoby to lepsze, niż gdyby miał być czynnikiem bezpośrednio wychowującym, ale czyniącym to źle.

Nakaz i zakaz, szczególnie ten ostatni, stosowane rozrzutnie z myślą, że spełniają i wyczerpują kwestie wychowania dziecka, działają hamująco na rozwój psychiczny i często go paczą, winny zatem ustąpić miejsca rozumnemu wychowaniu opartemu o naukowe podstawy współczesnej wiedzy o duszy ludzkiej. W tych rodzinach, gdzie z jakichkolwiek powodów nie ma szans zdobycia tej wiedzy — należy ograniczyć wszelkie pedagogiczne wyczyny i poprzestać tylko na tworzeniu takich warunków, w jakich dusza dziecka może rozwijać się bujnie, bez wstrząsów i skrzywień.

Dom rodzinny zszedłby wówczas z piedestału czynnika świadomie wychowawczego do czynnika środowiskowego ale niezawodnie byłoby to z korzyścią dziecka, o którą się tu właśnie walczy i byłoby to aktem... rozumnej miłości. A pracy i tak pozostanie dużo, bo dać dziecku odpowiednią atmosferę — to znaczy wychować siebie.

Zalecenie takiej rezygnacji ze stanowiska wychowawcy należałoby traktować tylko jako ostateczność.

Wpływ bowiem domowej pedagogii, opierającej się na nauce, popartej bezcennym i niczym niezastąpionym skarbem — miłością rodzicielską, może być potężną dźwignią wychowawczą zdolną uporać się z najbardziej trudnymi problemami, sięgającymi najgłębszych wartości jednostki oraz rozwiązać w perspektywie pokoleń wszelkie niedobory życia społecznego przez wychowanie nowych ludzi, przygotowanych do nowego i lepszego życia zbiorowego.

Książki ciekawe z zakresu psychologii dziecka

Dr. Stefan Baley: Zarys psychologii w związku z rozwojem psychiki dziecka.
Dr. Stefan Baley: Psychologia wieku dojrzewania.
Dr. Stefan Baley: Psychologia wychowawcza.
Prof. M. Kreutz: Rozwój psychiczny młodzieży.
St. Studencki: Jak obserwować dzieci?
Instytut Higieny Psychicznej: Wiek trudny dziecka i in.
Dr. St. Sperling-Okuniewski: Dziecko nerwowe.

mgr Irena Konopacka

Beztroskie lata...



Sekret braciszka — fot. F. Olesińska.

Utarły się powiedzenia: „dzieciństwo sielskie, anielskie", „szczęśliwe, beztroskie lata" itp. Skojarzyły się one z naszym pojęciem dzieciństwa tak ściśle, że rzadko kiedy uprzytomniamy sobie, czy to pojęcie odpowiada rzeczywistości, zwłaszcza, że oceniamy je z odległości naszych obecnych „dorosłych" lat.

Dzieci przecież nie troszczą się o to, czy wystarczy pieniędzy „do pierwszego", nic ich nie obchodzą podatki, budżety, polityka, kryzys i bezrobocie. Nie łamią sobie głowy nad tym co jutro zrobić na obiad, ani na jakie raty i weksle otrzymają nowe palta, ubrania, buciki. Nie przeżywają także skomplikowanych tragedii zawodów miłosnych. Cóż zatem może wprowadzać niepokój w ich błogie bytowanie?

Tymczasem trzeba liczyć się z tym, że dziecko oprócz radości ma także swoje niedole, cierpienia, nadzieje i zawody, które przeżywa może w innej płaszczyźnie ale równie mocno, a raczej nawet o wiele mocniej niż dorośli. Ma bowiem jeszcze świeżą niezahartowaną i niestępioną przez życie wrażliwość. Nie umie przyjąć postawy filozoficznej, wyrozumiałej lub zrezygnowanej, więc wybucha rozpaczą, płaczem, gniewem lub nieokiełznaną radością w sposób zupełnie niewspółmierny — jak nam się zdaje — do przyczyny. Dziecko nie zna długotrwałych radości lub smutków, ale za to oddaje im się całą pełnią swej istoty, posiada niezwykłą wrażliwość i łatwość poddawania się nastrojom. Jest to zjawisko, nad którym trudno przejść do porządku i z lekkim sercem zbagatelizować: „Cóż za zmartwienia można przeżywać mając 5, 6 czy ile tam lat".

Stworzyć dziecku radosne dzieciństwo to pierwszorzędnej wagi zadanie pedagogiczne, bo dzieciństwo powinno stanowić ten zaciszny etap życia, do którego później wraca się myślą z rozrzewnieniem, gdyż łączą się z nim wszystkie chwile dobre i miłe, czyste i wzniosłe. Dobrze jest, gdy człowiek może odnosić się do tych wspomnień z szacunkiem. One bowiem, rzutując swą jasność w dalsze lata, kształtują stosunek do życia i jego zagadnień, do innych ludzi, wreszcie do własnego domu i własnych dzieci. Jest rzeczą niezmiernie charakterystyczną, że ludzie, którzy mieli specjalnie ciężkie i przykre dzieciństwo (np. dzieci proletariatu), rzadko kiedy odzyskują równowagę moralną. Jeżeli wskutek pewnych okoliczności lub osobistych zalet, jak energia, wytrwałość, zdolności, zdobędą kiedyś w życiu stanowisko i dobrobyt, to prawie zawsze — nawet u szczytu powodzenia — nie umieją zapomnieć i wybaczyć losowi swojej przeszłości. Gorycz lat dziecięcych trwa w ich sercu do późnej starości, krystalizując się w uczucie niechęci — może tajonej — do istniejącego porządku rzeczy i ogólnie cenionych wartości. Pozostają na zawsze dążenia światoburcze i czający się w duszy opar nienawiści.

Trudno o widok smutniejszy i bardziej obciążający sumienie społeczne niż dziecko w nędzy, głodne, bezdomne i opuszczone, ale tym razem nie ten skrajny rodzaj tragedii dziecięcej ma być przedmiotem zastanowienia.

Przyjmując za normalne przeciętne warunki materialne w jakich żyją dzieci rodzin inteligenckich, ciekawe byłoby wziąć pod szkło powiększające ich mało widoczne dla naszego oka



Fot. J. Smolarek.

zmartwienia i smutki, aby uprzytomnić sobie jakie mogą być ich powody. Co może zatruć słodycz lat dziecinnych, przyćmić lub zgasić uśmiech tego okresu? Czy dramaty, które dziecko przeżywa, a które uchodzą często naszej uwagi nie wpływają ujemnie na ich psychikę i czy my dorośli nie możemy im zapobiec lub je złagodzić? Co więcej! czy nie my właśnie jesteśmy ich przyczyną?

Atmosfera domu, ten ogólny nastrój panujący wśród domowników to przede wszystkim najważniejszy czynnik kształtujący samopoczucie dziecka. Składa się na nią stosunek rodziców do siebie nawzajem i stosunek rodziców do dzieci. Dużą rolę grają oczywiście warunki materialne i te przeróżne zdarzenia i wypadki życiowe, które rodzinę nawiedzają. Prawidłowo prowadzony dom, w którym panuje ład a co za tym idzie spokój, stanowi grunt dla sposobu współżycia rodziny. Na tym gruncie wzajemne poszanowanie i serdeczność, uprzejme obejście, pogoda i humor stwarzają ten idealny klimat, w którym dusza dziecka może się spokojnie rozwijać. Odchylenia od tego ideału zdarzają się może zbyt często.

Pomiędzy rodzicami nieporozumienia; ponure miny, złowrogie milczenie, które jak ciężka chmura wisi nad domownikami, czasem znów potoki złych, niepotrzebnych słów. W zdenerwowaniu zapomina się o obecności dziecka; w chwili refleksji złudna pociecha: co tam taki dzieciak mógł zrozumieć. A on właśnie zrozumiał. Nikt się nawet nie domyśla w jak przykry sposób utkwiły mu w duszy jeśli nie słowa, których sensu nie zawsze jest w stanie pojąć, to ton którym były wypowiedziane. Nikt nie przypuszcza co on tam sobie pod wpływem takich wrażeń w swej małej główinie i serduszku przeżywa. Dopiero po pewnym czasie ujawnia się to przez jakieś słowa, gest, postępek, które napełnia nas zdumieniem i przerażeniem. Więc jednak to wszystko nie przeszło bez śladu! Utkwiło w świadomości czy podświadomości, a tym samym nie pozostaje bez wpływu na kształtowanie się duszy małego człowieka. Nie jest to chyba przypadkowe, że gdzie sceny między rodzicami i sprawa rozwodu wypływają na powierzchnię życia rodzinnego tam dzieci są zawsze smutne, o przedwcześnie dojrzałej psychice.

A ciągłe utyskiwania na braki materialne, afiszowanie się przesadną oszczędnością czyż nie wywołuje przygnębiającej atmosfery w domu? Dziecko nie ocenia jeszcze umysłem tych wszystkich trosk domowych, ale wyczuwa nastrój, który mu się udziela i przytłacza swym ciężarem radość życia, do której przecież ma ono pełne prawo.

Zdarza się nieraz, że stosunek rodziców czy w ogóle dorosłych do dziecka jest po prostu krzywdzący i często niesprawiedliwy, co dziecko odczuwa boleśnie, a z czego dorośli nie zawsze zdają sobie sprawę. Szarzyzna codzienności i rozdrażnienie ciągłymi kłopotami wywołuje niejednokrotnie szorstkie obejście się z dzieckiem. Zbywa się byle czym jego pytania i zwierzenia, a zbyt ostro gromi przekroczenia. Ten rodzaj postępowania wywołuje w dziecku żal, który nie pozostaje bez wpływu na jego stosunek do danej osoby. Takie ciągłe: odejdź! daj spokój! rzucane z oschłą miną wtedy, gdy dziecko zwraca się ufnie w dobrej wierze z pieszczotą, pytaniem, czy zwierzeniem może zerwać na zawsze tę nić, która łączyła jego serce z naszym, pogrzebać szczery stosunek, który tak trudno później odzyskać.

Dusza dziecka jest jak mimoza i każdy nasz nieuważny gest może wywołać nieoczekiwane rezultaty. Trzeba o tym pamiętać, jeśli chodzi i sprawy potrącające o jego ambicję i miłość własną, które są niesłychanie wrażliwe, zwłaszcza w okresie dojrzewania i u dzieci nieśmiałych. Zadraśnięcie miłości własnej okupuje dziecko taką męką, że zdolne jest znienawidzieć osobę. która stała się sprawcą jego poniżenia. Metody karcenia przy obcych lub inne w tym rodzaju, mające na celu ugodzenie w ambicję, są bardzo ryzykowne i rzadko kiedy dają pomyślne rezultaty.

Wielu psychologów zwraca uwagę na tragedię dziecka. które dotychczas jako jedyne było w domu niemal bożyszczem i osią wokół której kręciło się zainteresowanie wszystkich a które pewnego dnia otrzymuje rywala w postaci małego braciszka czy siostrzyczki. Teraz z kolei na tym przybyszu skupia się uwaga domowników. Zdetronizowany jedynak przeżywa wówczas prawdziwy cios, a jego świadomość zarówno jak i podświadomość zaczynają bezustannie pracować nad wynajdywaniem coraz to innych sposobów ściągnięcia uwagi otoczenia z po-

wrotem na siebie. Przeróżne wybryki, kłamstwa, nawet choroby — które nigdy przed tym się nie zdarzały — obecnie wprowadzają w podziw wychowawców, często nieuświadamiających sobie motywów ich pochodzenia. W miarę możności trzeba dziecku osłodzić te chwile, nie dać mu tak boleśnie odczuć odsunięcie na drugi plan. Pieszczotą, pamięcią wyrównać dystans jaki z konieczności, przy najlepszej woli musiał się wytworzyć, a który w odczuwaniu i pojmowaniu dziecka stanowi wielkie przeżycie psychiczne.

Wyróżnianie jednych dzieci kosztem drugich jest zjawiskiem niedopuszczalnym z punktu widzenia pedagogicznego, a jednak zdarzającym się nieraz. Rodzice wyraźnie faworyzują któreś z dzieci, przez co inne czują się pokrzywdzone. Ileż to razy takiego faworyta omija zasłużona kara, a za to ponosi ją „dla równowagi" ktoś inny z rodzeństwa. Ile razy spotyka go przyjemność, której pozbawieni są tamci. Czy można sobie wyobrazić bunt, żal i gorycz, zalewające wówczas serca dzieci zwłaszcza, że niektóre z nich są tak dalece wrażliwe na sprawiedliwość, że jeśli czują się winne — ponoszą karę bez protestu.

Dziecku potrzebna jest zarówno do szczęścia jak i dla normalnego rozwoju fizycznego i moralnego pewna doza swobody. Nie można ciągle drżeć ze strachu: uderzy się, skaleczy, zabrudzi, przewróci! Nie można tamować mu dostępu do świata! Ono zbiera doświadczenia. Jeżeli wyrzeknie się biernie wszystkich prób i wysiłków — jakżeż da sobie radę z życiem? Tryumf pokonania trudności, samodzielne osiągnięcie zamierzonego celu dają dziecku tyle radości, że nie należy mu jej skąpić. Niektórzy rodzice przesadnie ograniczają swobodę dziecka.

W związku z tym jeden z pedagogów rosyjskich nazywa ten typ dzieci „zahukanymi", przy czym rozróżnia dzieci „gniewnie zahukane" i „łagodnie zahukane". Do typu pierwszego zalicza dzieci, względem których postępowanie otoczenia jest brutalne, zbyt szorstkie, gniewne. Dzieci rozgoryczone reagują również brutalnością lub impertynencją, ale wskutek tego wyrabiają w sobie postawę obronną, czynną, pewną przekorę, która staje się dla nich jakby pancerzem ochronnym przed całkowitą zatratą indywidualności.

Inaczej ma się rzecz z dziećmi zahukanymi łagodnie. Tam rodzice zwracają się do nich delikatnie i narzucają swą wolę niepostrzeżenie, prośbą i obietnicą nagrody. Takie postępowanie zmusza dziecko do uległości, nie może ono złościć się i energicznie protestować wtedy, gdy mu nie każą lecz łagodnie proszą i tłumaczą, że to dla jego dobra. Każdy krok dziecka jest z góry przez rodziców obmyślony, każda czynność z góry podana do wykonania. Inicjatywa i pomysłowość samego dziecka sprowadzona do zera, w chorobliwej obawie o każde jego zetknięcie się ze światem zewnętrznym. Stopniowo dziecko w ten sposób zatraca swoją wolę i zdanie, stając się typem bezpostaciowym i bezbarwnym. Są to warunki idealne do wytworzenia się poczucia niższości i nieśmiałości, które same przez się są źródłem różnorakich i bardzo bolesnych utrapień. Gdy dziecko zbyt często odczuwa swą słabość, duszę zalewa mu beznadziejne przygnębienie. Całą jego osobowość cechuje wtedy bezradność, skrępowanie i depresja, powodująca nadmierne przewrażliwienie ambicji i ciągłe uczucie pokrzywdzenia.

Takie już jest przeznaczenie człowieka, że czy młody czy stary, w kołysce czy nad grobem zawsze ma swoje bóle, zmartwienia i rozczarowania. Że jednak na początku drogi życiowej powinien on zaczerpnąć taki zapas optymizmu

i radości, aby starczył mu on na cały czas uciążliwej wędrówki — niechże więc dzieciństwo ma on w miarę możności naprawdę radosne. Poco omijać sposobność, jeśli można dziecku sprawić przyjemność, którą sobie wymarzyło i z której tak intensywnie potrafi się cieszyć? Poco obarczać niepotrzebnymi troskami i przygnębiać kłopotami dorosłych? Tego mu napewno późniejsze życie nie poskąpi.

Niebezpieczna jest tylko druga ostateczność. Nie na tym bowiem polega radość dzieciństwa, że mały władca otrzymuje całe stosy zabawek i głowi się nad wymyślaniem coraz bardziej niemożliwych zachcianek, które rodzice skwapliwie spełniają. Nadmiar przyjemności tak samo jak i u dorosłych wywoła tylko nudę i przesyt. Od przykrości oczywiście również nie da się dziecka w zupełności uchronić i do pewnego stopnia są one konieczne, gdyż hartują charakter i zaprawiają do życia. Chodzi jedynie oto, aby oszczędzić dziecku tych przykrych przeżyć, które paczą usposobienie i stosunek do świata. Bo przykrość tak jak i przyjemność może być dobra lub zła. Dobra podnosi, uszlachetnia i umacnia, zła toczy jak robak i zostawia po sobie trujący jad. Od tego rodzaju złych smutków — których kilka przykładów starałam się podać — chrońmy radość dzieciństwa.

EWOLUCJA STRUKTURY RODZINY

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z głębokich zmian jakie od kilku dziesiątków lat zachodzą w strukturze rodziny. Zmiany te zostały częściowo spowodowane względami ekonomicznymi. Dawniej bowiem cały majątek był lokowany w nieruchomościach. W współczesnych zaś czasach rozwój przemysłu i handlu wywołał wzrost lokat w majątku ruchomym, papierach wartościowych. Co z kolei wpłynęło na inne ukształtowanie się stosunków majątkowych pomiędzy małżonkami.

Jednak znacznie ważniejszym jeszcze czynnikiem w tym procesie stało się wyzwolenie kobiety. Ono to prawie na całym świecie zmieniło od podstaw prawo małżeńskie. Przez szereg wieków osią stosunków rodzinnych była absolutna władza głowy rodziny — męża, ojca. Od połowy wieku XIX małżeństwo stopniowo stawało się związkiem dwojga wolnych ludzi, którzy łączyli się na dobrą i złą dolę w celu stworzenia rodziny, wychowania dzieci. Obowiązki i prawa obojga współmałżonków wyrównywały się. A dawna przewaga męża i ojca powoli przestawała istnieć.

Stuart Mill swoim dziełem p.t. „Poddaństwo kobiet" zapoczątkował ruch, który z czasem dokonał tej ewolucji stosunków rodzinnych. Proces ten nie jest jeszcze zakończony. Wielu zwolenników dawnego systemu uważa, że jest on jedynym sposobem utrzymania i obrony jedności rodziny. Refleksy takiego pojmowania zasady jedności rodziny spotykamy np. przy rozstrzyganiu problemu obywatelstwa kobiety zamężnej, jakkolwiek od r. 1918 już 25 państw uznało prawo kobiety do zachowania swego obywatelstwa w wypadku zamążpójścia za cudzoziemca.

Z trudem, powoli zwycięża jednak nowe pojmowanie „jedności rodziny". Zniesienie władzy mężowskiej, zdolność do działań prawnych mężatki, prawo zarządzania swoim osobistym majątkiem, równe prawa do dzieci wreszcie zdobycie równych praw politycznych oto poszczególne etapy poprawy stanowiska kobiety — żony i matki — w rodzinie.

W chwili obecnej w wielu krajach wszystkich części świata nastąpiło równouprawnienie kobiety w jej prawach cywilnych. W Europie — nawet długo oporna Francja w czasie ostaniej kadencji parlamentarnej przyznała wreszcie mężatce zdolność do działań prawnych. W Azji — Chiny, Indie wprowadziły już odpowiednie zmiany do swych kodeksów. Nawet Islam nie oparł się temu potężnemu prądowi. I tak np. w Turcji kobieta jest już pełnoprawną obywatelką. W innych krajach, a więc w Albanii, Egipcie, Iranie, Syrii, Iraku, Palestynie — z roku na rok położenie kobiety się poprawia.

Jesteśmy więc świadkami realizacji słusznych i sprawiedliwych słów Stuarta Mill'a, że — taki układ stosunków społecznych pomiędzy obu płciami, w którym jedna płeć jest poddana zwierzchnictwu drugiej płci w imię prawa, jest zły sam w sobie i stanowi dzisiaj jedną z ważniejszych przeszkód w rozwoju postępu ludzkości...

H. S.

Dzieci uczą się zasad racjonalnego żywienia

Do sprawy racjonalnego żywienia dzieci można podchodzić z dwóch stron. Odpowiednie przygotowanie rodziców i wychowawców do tego zadania — to jedna z nich, być może najważniejsza. Istnieje jeszcze jednak i druga którą można by nazwać wychowawczą. Jest nią przyzwyczajenie dzieci do spożywania produktów, które są konieczne dla ich prawidłowego rozwoju oraz wytłumaczenie, starszym dzieciom zwłaszcza, powodu, dla którego wychowawcy skłaniają je do spożywania tych właśnie a nie innych potraw, choć potrawy te nie zawsze przypadają dziecku do gustu.

To nic nie znaczy, gdy prośbami i groźbami zmusimy dziecko do spożycia raz i drugi owsianki na mleku. Pokarm ten w żywieniu nabierze znaczenia dopiero wtedy, jeżeli ta owsianka powtarzać się będzie bardzo często. A któż miałby siły i cierpliwość na to, aby co dzień staczać walkę o spożycie paru łyżek zupy mlecznej?

Przyzwyczajenie dziecka do potrawy, którą mniej lubi, a która jednak jest konieczna, możliwe jest dopiero wówczas, jeżeli ambicja jego zostanie odpowiednio pobudzona i jeżeli w wymaganiach naszych dostrzeże jakiś zrozumiały dla siebie cel. Nikt z nas nie lubi stosować się do

rozporządzeń ani wykonywać jakichś czynności, których celu nie rozumie. Młodzież na obozach harcerskich jada wszystko bez grymasów, wykonywuje wszystkie czynności, których od niej zwierzchność wymaga, ponosi nieraz ciężkie trudy, i to chętnie, bez szemrania. Dlaczego? Bo widzi w tym cel! Bo pobudzono jej ambicję i chęć zdobycia rekordu pod względem możliwie najlepszego rozwoju fizycznego, największej sprawności i tężyzny. Bo wyjaśniono, w sposób dla młodzieży przekonywujący, że noszenie wody, rąbanie drzewa i pałaszowanie kaszy z kotła, (jakżeż często przypalonej!) nie jest ujmą dla honoru, lecz formą zdobywania zaradności życiowej i samowystarczalności. Metody takie z korzyścią można zastosować w domu i w szkole.

Na równi z gimnastyką, sportem i hartowaniem się racjonalne żywienie powinno stać się w oczach młodzieży środkiem zdobycia pełnego rozwoju fizycznego. Ma jeść kaszę owsianą i sałatę, tran i mleko nie dlatego, że do tego namawiają go dorośli, lecz dlatego, żeby „urósł i nabrał sił i braciom, ludziom by miłym był" — jak mówi piosenka.

Sprawy te dawno już są uwzględniane w szkolnictwie amerykańskim wszystkich stopni. Zasady racjonalnego żywienia są tam szczegółowo omawiane na lekcjach w sposób obrazowy i dostępny dla dzieci. Dzieci same sprawdzają swój wzrost i wagę, zdają sprawę ze swego sposobu żywienia, zobowiązują się do spożywania tych produktów, których dotychczas nie jadły a które są konieczne.



Rys. 1.

Oto jak na przykładzie dwu szczeniaczków uczą się dzieci racjonalnego żywienia w jednej ze szkół amerykańskich. Jednego szczeniaka dzieci żywiły według swych upodobań, dawały mu dużo słodyczy, ciast, mięsa, bo chciały mu dać to wszystko co same uważały za najsmaczniejsze. Mleka nie dostawał, bo większość dzieci w tej szkole mleka nie lubiła i głosowała przeciw żywieniu pieska mlekiem. Drugi piesek był żywiony według diety zestawionej dla niego przez nauczycielkę i otrzymywał co dzień odpowiednią porcję mleka. Po paru miesiącach rezultaty były widoczne (rys. 1). Dzieci trapiły się bardzo upośledzonym rozwojem swego wychowańca, bo były do niego szczerze przywiązane. Cóż robić? Trzeba było na gwałt dodać mleko do pożywienia zabiedzonego pieska, ofiary nieodpowiedniego żywienia. Po czterech miesiącach i ten piesek do pewnego stopnia przyszedł na poprawionej diecie do siebie, ale niższy wzrost i nieprawidłowo zbudowaną klatkę piersiową zachował już na zawsze. A więc:

czy można dokonywać doboru potraw tylko pod kątem widzenia gustów i grymasów? a więc: czy jedzenie jest tylko kwestią przyjemności? a więc: czy to wszystko jedno co jemy, bylebyśmy tylko nie byli głodni? — oto pytania, które po skończonym doświadczeniu nauczycielka postawiła dzieciom.

Inny przykład wskazuje dzieciom dwie dziewczynki bliźniaczki (rys. 2), z których jedna jadała wszystko bez grymasów, druga zaś tak długo swymi grymasami dręczyła mamę, aż osiągnęła swój cel i zupełnie przestała pić mleko. Wyniki są widoczne. Dziewczynka żywiąca się tak, jak dzieci powinny się żywić, ma wzrost i wagę dla swego wieku normalne, jest silna i zdrowa; jej siostra grymaśnica waży mniej, jest mała, wątła, często choruje i ciągle leży w łóżku.

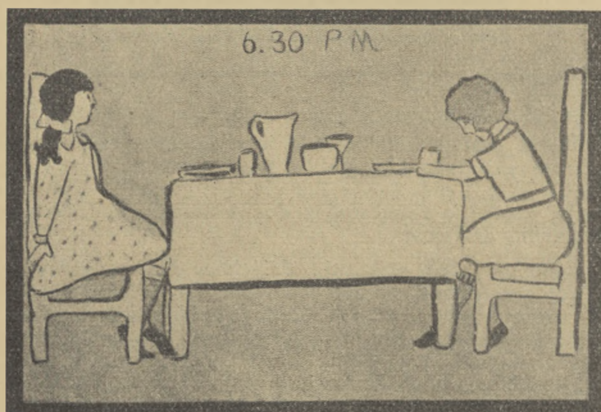


Rys. 2.



Rys. 3.

Ale któż to zwykle nie lubi pić mleczka i grymasi przy jarzynkach? Ten, kto za dużo jada cukierków i ciastek, pogryza je między posiłkami i ciągle buzię ma czymś zajętą. Oto rysunek dziecka z amerykańskiej szkoły (rys. 3 i 4). Jedna z dziewczynek biega po ogrodzie z kółkiem korzystając ze słońca i świeżego powietrza, druga zaś siedzi w pokoju, pogryza landrynki, które dostała od wujka na imieniny. Przychodzi pora obiadu. Dziewczynka, która wybiegała się w ogrodzie, z apetytem pałaszuje wszystko co jej dali — i sałatę, i marchewkę, i kaszkę na gęsto z sokiem owocowym. Amatorka landrynek zaś siedzi rozgrymaszona i wszystkie talerze odsuwa od siebie.



Rys. 4.

W polskich szkołach robi się już dość wiele, by nauczyć dzieci zasad racjonalnego żywienia, choć na razie w szkołach powszechnych propaganda ogranicza się do tych klas, które uczą się gospodarstwa domowego. Podajemy tu tutyłem przykładu kilka rysunków dziewczynek z warszawskich i śląskich szkół powszechnych; rysunki te mają na celu utrwalenie w pamięci dzieci pewnych zasadniczych wiadomości z dziedziny racjonalnego żywienia.

Oto historia w obrazkach pt. „Czego Wojtuś się dowiedział o kwaszeniu mleka" opracowana przez dziewczynki jednej z warszawskich szkół powszechnych (rys 5). Rodzice Wojtusia mają małe gospodarstwo wiejskie i jedną krowę. Mama wydoiwszy mleko stawia je na zsiadłe, najpierw w cieple — w kuchni w pobliżu pieca — po tym wynosi je do piwnicy w miejsce chłodne. Wkrótce całej rodzinie służy ono jako zdrowa i smaczna wieczerza. Przy wieczerzy Wojtuś zapytał się, dlaczego mleko zsiada się? Siostrzyczka, która uczy się gospodarstwa w szkole powszechnej, wyjaśnia mu na łące w cieniu drzewa, że dzieje się to za sprawą drobnoustrojów (które wyobrażone są w dolnej części rysunku) i że mleko zsiadłe należy do pokarmów bardzo dla zdrowia pożytecznych.



Rys. 5.

A oto cała historyjka o pożytku z mleka napisana przez dziewczynkę dwunastoletnią i ilustrowana przez nią obrazkami, wyciętymi z kart pocztowych i pism ilustrowanych. „Powieść" tę podajemy w jej dosłownym brzmieniu w nadziei, że znajdzie pełne zrozumienie i aprobatę nie tylko naszych najmłodszych czytelniczek ale i czytelników:

„Pani Wolska jest żoną gospodarza. Mają ładny domek w Zalesiu i oboje czysto go utrzymują. Lecz na razie wszyscy przejęci są myślą o przyjściu na świat córeczki. Długie wieczory zimowe spędzała żona gospodarza na szyciu wyprawki i cerowaniu starej — mieli już bowiem śliczną, małą dziewczynkę — Krysię. Krysia była bardzo w domu kochana, zwłaszcza pan Wolski ubóstwiał swą małą córeczkę. Roboty w polu było mniej niż zwykle, więc ojciec Krysi częściej przesiadywał w domu i miał czas robić dla niej zabawki. Krysia robiła różne figle, co na ustach rodziców wywoływało zawsze uśmiech.

Wreszcie przyszła na świat upragniona córeczka. Nadali jej imię Isia.

Isia już od pierwszego dnia swego życia była przemiłym dzieckiem. Pani Wolska nie posiadała się z radości. Pieściła swoją małą córeczkę i cały dzień przepędzała przy niej.

Lecz nie długo trwały dni szczęścia i wesela. Isia ciężko zachorowała, więc matka dni i noce spędzała przy łóżeczku chorej dzieciny. Po paru dniach Isi zrobiło się lepiej. Zasnęła. Odtąd dziecko coraz prędzej przychodziło do zdrowia.

Domek w Zalesiu miał jeszcze innych mieszkańców. Są nimi kury. Pani Wolska wychowała tuzin ślicznych kur. Teraz Czubatka siedzi na jajkach. Po 3 tygodniach wylęgły się małe kurczątka. Krysia i Isia bawią się kurczątkami.

W tej samej wsi mieszka druga gospodyni, Walentowa. Pani Wolska kupiła od niej jajka, a sama zrobiła masło. Kolacja będzie pożywna, by dzieciom wyszło na

zdrowie. Matka Krysi i jej siostrzyczki, to kobieta rozumna i wie, że żeby dzieci były zdrowe i silne, trzeba by jadły dużo jaj, mleka, owoców, jarzyn itp. rzeczy.

Dzieci już podrosły i chodzą sobie po ogrodzie. Tatuś zerwał im rumiane jabłuszka i patrzy, jak je z wesołym śmiechem zajadają. Jest zadowolony, że ma takie wesołe córeczki. Trzeba, by jadły jabłuszka!

Walentowa ma syna, Janka. Janek przychodzi bawić się z dziećmi pp. Wolskich. Tatuś kupił Krysi na targu 8 królików. Więc jest używanie. Ale w domu jest jeszcze piesek, Łajdak. Przybiegł on do dzieci i chce pogryźć króliczki, więc wszyscy bronią swoje maleństwa.

Krysia i Isia są bardzo zdrowe, jak to widzimy na obrazku. Piją dużo mleka, jedzą dużo jaj oraz jarzyn. Krysia bawi się kółkiem a Isia niesie dla mamusi świeżo zerwane kwiatki. O, pani Wolska bardzo się ucieszy! W domu są cztery kotki. Są one własnością Isi. Nazywają się: Burasek, Maciuś, Kizia i Mizia. One też piją mleczko, więc są zdrowe i ładne.

Upłynęło już kilkanaście lat od chwili, kiedy to Krysia i Isia były dziećmi. Teraz są to już dorosłe panny i polecają wszystkim dzieciom pić mleko jako że się na nim wychowały.

A dziewczynka, która to wszystko widziała i słyszała umieściła to w tej powiastce opis życia Krysi i Isi".

Dziewczynki śląskie również do swych ilustracji propagandowych używają wycinków z różnych pism, reklam, pocztówek itp. Oto w paru odmianach przedstawiona sprawa, jak słońce, tran i mleko wpływają na budowę kości dziecka (rys. 6, 7). Mleko dostarcza wapnia i fosforu, tran zaś witamin D. Wszystko w porządku, tylko, Brygidko mała, nie trzeba, żeby słońce tak bezpośrednio świeciło na główkę dziecka, jak to nam przedstawiłaś na rys. 6. A gdy będziesz nam chciała przedstawić dziecko zdrowe, które uniknęło krzywicy, wybierz fotografię dziecka, które nie ma czoła z takimi wielkimi guzami, bo to właśnie jeden z objawów krzywicy.

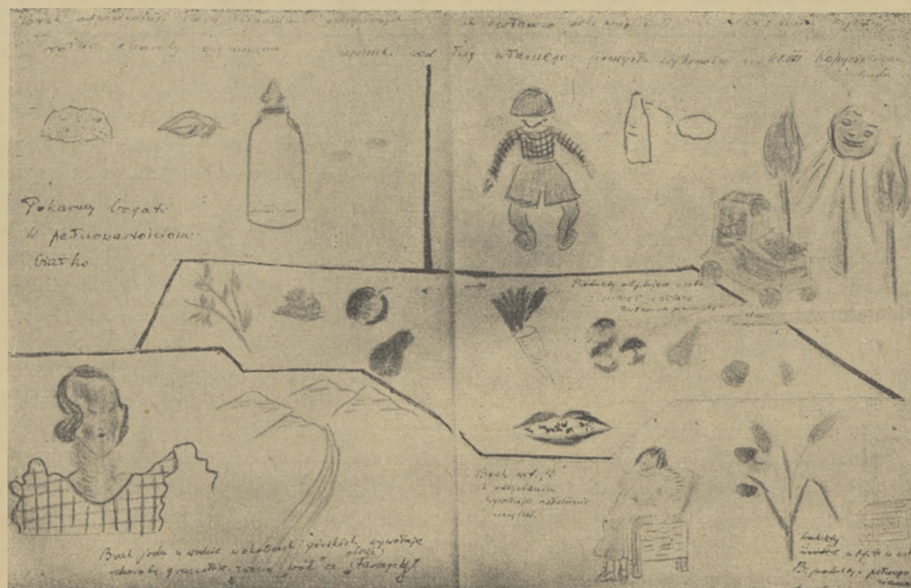
Trudka K. również zajmuje się znaczeniem witamin i składników mineralnych w pożywieniu człowieka. Na jej rysunku (rys. 8) widzimy dziecko, które było żywione nieprawidłowo, dlatego ma krzywe nóżki. Dziecko leżące w wózeczku, na które świeci takie wesołe i dobroduszne słoneczko, nie będzie już miało krzywicy, gdyż w zimie, gdy mało słońca, dostanie tran, którego flaszka stoi już przygotowana. Kto zaś nie chce bezwładnie siedzieć na fotelu, jak ta pani poniżej, niech jada produkty z pełnego ziarna zbożowego i pieczywo na drożdżach lub zakwasie (witamina B). Kto zaś żyje w górach, gdzie woda zawiera mało jodu i nie jada żadnych rybek morskich, ten łatwo może dostać wole i wyglądać jak ta pani po prawej stronie rysunku.



Rys. 6.



Rys 7.


Rys. 8.

Rys. 9.

Rys. 10.

Rys. 9 przedstawia pracę zbiorową dziewczynek ze Świętochłowic. Z tablicy tej, w której ilustracje z czasopism i reklam uzupełnione są napisami, dowiadujemy się, że dziecko lepiej chowa się na pokarmie matki niż na flaszeczce, oraz że w miarę jak rośnie, potrzebuje coraz większej ilości jarzyn odpowiednio przyrządzonych i owoców.

Pożywienie człowieka należy stosować do jego wieku, wagi ciała, zawodu i stanu zdrowia — tego dowiadujemy się z zeszytu dwunastoletniej Kunegundy (rys. 10), która dla lepszego zadokumentowania tego faktu wkleiła do swego zeszytu „gospodarczego" drobne rysuneczki, wycięte z jakiejś reklamy proszków piekarskich i dowcipnie uszeregowane.

Widzimy więc, że i polskie szkolnictwo szuka własnych dróg propagandy racjonalengo żywienia i posiada już pewien dorobek w tej dziedzinie.

Reasumując wyniki naszych rozważań, możemy stwierdzić, że racjonalizacja żywienia młodzieży wymaga:

1. odpowiedniego zasobu wiadomości w tej dziedzinie u rodziców i wychowawców;
2. pobudzenia zainteresowania i ambicji dzieci oraz młodzieży.

To ostatnie można osiągnąć drogą nauczania szkolnego, które dom powinien pogłębiać i uzupełniać, wykorzystując je dla zrealizowania sprawy racjonalnego żywienia dziecka w rodzinie.

Na zakończenie pragnę zaznaczyć, że omówione w tym artykule prace dzieci szkolnych zawdzięczam pp. Jadwidze Grossównie z Hajduk, Wandzie Szarskiej z Chorzowa i Zofii Żerańskiej z Warszawy.

Maria Strasburger.

MARECZEK DYSPONUJE...

Marek ma siedem lat. Od września poszedł do szkoły. Napełnia go to dumą i przekonaniem, że jest już dorosłym mężczyzną. Prawdziwym mężczyzną, który ma wolę zupełnie zdecydowaną i umie przeprowadzać ją w domu. Sprzyja temu ogromnie okoliczność, że nie tylko Marek, ale i jego mama podjęła od września zwykłą swą pracę i od rana do wieczora zajęta jest lekcjami i konferencjami w szkole. Dopiero przed wieczorem mama zmęczona i zatroskana powraca do domu.

— „Cóż tam Marek, Józiu, czy był grzeczny? czy jadł z apetytem obiad?"

— „Wszystko zjadł, proszę pani. Powiedział, że było dobre. Najlepiej smakowała mu babka drożdżowa."

Mama jest przyjemnie zdziwiona. Ileż to trudności i grymasów było z tym jedzeniem podczas wakacji! Widocznie pobyt w szkole poprawił Mareczkowi apetyt.

— „A cóż mu Józia ugotowała na obiad?"

— „Sam sobie zadysponował, proszę pani. Powiedział, że teraz co dzień będzie mi mówił co będzie jadł, bo jest już duży i nie chce ciągle jeść mleka i kaszek jak małe dziecko..."

Mamę ogarnia lekki niepokój, jakie to będą pomysły dietetyczne jej Mareczka, ale wreszcie cóż to szkodzi, że będzie jadł to co mu smakuje? Jest rzeczywiście dużym chłopcem, niech je to samo co dorośli, a może nie będzie już tych grymasów, które wszystkim kością w gardle stanęły. Codzienny rachunek z Józią odsłania mamie tajemnicę dobrego apetytu Marka. Oto jeden z podyktowanych przez niego jadłospisów:

śniadanie — kakao ze słodką bułeczką drożdżową;

drugie śniadanie — kawałek babki drożdżowej;

obiad — kotlety wieprzowe z mizerią, ciastko z cukierni;

wieczerza — jajecznica, bułka i herbata.

Marek rzeczywiście osiągnął swoje zamierzenie. Nie jada kaszek ani mleka. Nie jada także żadnych jarzyn, owoce zaś tylko o tyle, o ile złapie jakie zielone jabłko, które można schrupać podczas kopania piłki z kolegami. Jada natomiast niezmiernie wiele tłuszczu, słodyczy i białka, tak wiele, że gdyby nie interwencja mamy w samą porę — Marek osiągnąłby nieprzeciętną na swoje lata tuszę i chorobę na tle złej przemiany materii!

Marek ma dopiero siedem lat, nic więc dziwnego że nie zna się na dietetyce. Ale i dużo innych dzieci w jego wieku, pomimo że same obiadów nie dysponują, jada nie wiele racjonalniej, gdyż rodzice mylnie uważają, że dzie-

ci w wieku szkolnym mogą jadać to samo co dorośli. Ileż przy tym jest dzieci, które swymi grymasami tak wymęczą matkę, że dla świętego spokoju usuwa ona z ich jadłospisu różne nie tylko racjonalne ale i konieczne dania, godzi się zaś na nieracjonalne, byleby tylko dziecko jadło. Bo przecież jeżeli nie będzie jadło tyle, ile matka sobie wyobraża że powinno, to schudnie i jeszcze gotowe zachorować!

Jakże mylą się matki, które wyobrażają sobie, że ilość pożywienia jest dla zdrowia i rozwoju dziecka ważniejsza niż jakość! Można twierdzić raczej, że jest wprost przeciwnie. Dzieci nasze dlatego często zdradzają brak apetytu, którego jednym z przejawów są tzw. grymasy, że są przekarmione, że jedzą ilościowo za dużo, choć rodzaj ich pożywienia ma niejednokrotnie poważne braki jakościowe. Nie to jest bowiem najważniejsze żeby dziecko jadło dużo i było tłuste, lecz to, żeby miało odpowiedni budulec dla swego wzrostu i dostateczną ilość tych składników, których ilości bardzo drobne, czasem ledwie wymierzalne, są jednak wręcz nieodzowne dla prawidłowej przemiany materii.

W sposobie żywienia dzieci najczęściej ilość białka, białka jaj i mięsa, jest zbyt duża. Z powodu zawartości siarki w białku produkty jego spalania w ustroju przesuwają odczyn cieczy ustrojowych (krwi) w stronę kwaśną. Dla zachowania równowagi ustrój musi uruchamiać aparat obronny, co nie dzieje się bez krzywdy dla ustroju. Również ilość tłuszczu jest często zbyt wielka. Tłuszcz wnosi bardzo wiele kalorii, tak że przy dużej ilości tłuszczu ogólna wartość kaloryczna pożywienia dziecka staje się na jego potrzeby zbyt wysoka. Tłuszcz jest pokarmem zakwaszającym podobnia jak białko. Oba te produkty spożywane w ilościach nadmiernych prowadzą do zaburzeń przemiany materii, choć oczywiście w ilościach odpowiednich są niezbędnymi składnikami pożywienia. Tłuszcz przy tym nie spala się w ustroju tak szybko i łatwo jak np. cukier i nie jest tak dobrym źródłem energii przy pracy mięśniowej.

W pożywieniu naszych dzieci za dużo też jest słodyczy i tu może leży główny powód ich braku apetytu i grymasów. Cukier jest bardzo dobrym paliwem dla ustroju pod warunkiem, żeby go nie było za dużo. Pamiętajmy, że wiele warzyw i owoców zawiera w swym składzie pewne, nieraz duże, ilości cukru.

Pokarmy mączne w jelitach podczas trawienia rozkładają się również na cukier, jeżeli więc do pożywienia dziecka wprowadzimy dodatkowo cukierki i czekoladki, kakao i słodkie ciasta, tak jak to czynił Mareczek, łatwo przekroczymy normę i zupełnie pozbawimy dziecko apetytu, gdyż cukier jest pokarmem wysoko kalorycznym i skoncentrowanym. (Gram cukru przedstawia bardzo małą ilość, a dostarcza aż czterech kalorii).

Do należytego przyswojenia większej ilości cukrów potrzebna jest duża ilość witamin grupy B. Jeżeli cukier zjadamy w jego naturalnej postaci w jarzynach, owocach, mące razowej, które zawierają te właśnie witaminy, to ze zwiększeniem ilości cukrów automatycznie zwiększa się ilość spożytych witamin. Jeżeli natomiast wprowadzamy cukier do ustroju pod postacią ciastek, czekolady lub innego fabrycznego wyrobu, gdzie witamin nie ma, to ze zwiększeniem jego ilości przy niedostatecznym spożyciu jarzyn, owoców i przetworów z pełnego ziarna łatwo zdarzyć się może, że zbraknie witamin B dla przeprowadzenia rozkładu cukru w tkankach i w rezul-



Fot. F. Olesińska.

tacie nastąpi mniej lub więcej wyraźna lecz zawsze szkodliwa awitaminoza, stan chorobowy spowodowany brakiem witamin.

Rozpatrzyliśmy już, czego Mareczek zjadał za dużo. Przyjrzyjmy się teraz czego spożywał za mało w przyjętym przez siebie trybie życia. Każda matka na pewno zauważy, że ilość jarzyn i owoców w pożywieniu Marka była zbyt mała, gdyż przez cały dzień poza ogórkami nie jadł on żadnej innej jarzyny ani owocu. W wielu naszych domach uwzględnia się wprawdzie jarzyny i owoce w pożywieniu dziecka, bo tak zresztą lekarz polecił, ale wpycha się dziecku przemocą codziennie szpinak lub marchewkę, które tak się dziecku już uprzykrzyły, że patrzeć na nie nie może. Tymczasem nie ma powodu, żeby dziecku wmuszać ciągle tylko jakieś dwa lub trzy ich rodzaje. Ważniejszy jest bowiem sposób przyrządzenia jarzyny, mający na względzie zarówno zachowanie jej zawartości odżywczej, jak i smaku, niż dobór kilku tylko gatunków uważanych za szczególnie pożyteczne. Niezmiernie ważny w żywieniu dziecka — jako jarzyna liściasta — jest szpinak, ale dobra jest i sałata, i kapusta włoska z wody, i brukselka, a także fasolka zielona byle codzień było jakieś źródło zieleni roślinnej, koniecznej w pożywieniu. Bardzo ważną jarzyną jest marchewka, ale podobną rolę spełni żółta dynia lub melon.

Ważne jest, żeby kapusta włoska, którą dajemy dziecku, była prawidłowo ugotowana w odkrytym naczyniu bez żadnego parzenia i odlewania wody, podana z kawałkiem surowego masła (nie zaś uduszona ze zbyt tłustą dla dziecka wędzonką), a mało ważne jest czy to właśnie będzie włoska kapusta, czy też brukselka. Punkt ciężkości naszych starań należy przenieść na możliwie racjonalne, smaczne i urozmaicone przyrządzanie jarzyn zamiast wmuszać dziecku jakieś ich uprzywilejowane odmiany, które mu się sprzykrzyły.

I nie zapominajmy, że koniecznie w codziennym jadłospisie dziecka powinna się znaleźć surówka. Wprowadźmy więcej surówek jarzynowych, postarajmy się o ich urozmaicenie, a oszczędzimy na zbyt drogich owocach. Zyska na tym i wychowanie dziecka, gdyż nie jest dobrym dla rozwoju jego charakteru, jeżeli widzi, że dorośli odmawiają sobie owoców, bo są za drogie, rezerwując je wyłącznie dla dzieci.

W pożywieniu Marka ilość mleka jest o wiele za mała. Mleko jest dla dziecka — zresztą i dla człowieka dorosłego także — najcenniejszym źródłem białka najwyższej wartości, składników mineralnych i witamin. Czyż nic nam nie mówi fakt, że aż dwa fermenty soku żołądkowego — lipaza i podpuszczka — nastawione są na trawienie właśnie składników mleka. Lipaza żołądkowa trawi tylko tłuszcz mleka i zanika u ludzi, którzy mleka nie jadają. Podobnie i podpuszczkę przyroda przeznaczyła do ścinania białka mlecznego. Mleko jest najbogatszym źródłem wapnia i bardzo trudno w pożywieniu dziecka uzyskać wystarczającą jego ilość, jeśli ilość mleka nie jest wystarczająca. Ale i tu, podobnie jak z jarzynami, należy mniej wysiłku poświęcać wmuszaniu dzieccku mleka, więcej zaś uwagi zwrócić na to żeby było ono świeżo przegotowane, nie przyżółcone, nie „wypitraszone" na ogniu. Należy także dążyć do urozmaicenia formy, w której podajemy dziecku mleko, wprowadzając je jako dodatek do różnych potraw. A gdy dziecko mleka nie lubi, można je zastąpić od czasu do czasu twarożkiem domowym przyrządzonym z nieprzekwaszonego mleka.

A teraz ta kasza, przeciw której buntuje się nie tylko Marek, ale i wiele innych dzieci. Kasza jest w pożywieniu dziecka konieczna, ale większe znaczenie ma dobór odpowiedniej kaszy i odpowiednia forma podania niż duża jej ilość, którą zdaniem wielu matek dziecko powinno spożyć. Pierwszeństwo muszą mieć przy tym kasze z pełnego ziarna. Nie jest też obojętne, czy podamy kaszę ugotowaną na wodzie czy też na mleku, natomiast jest obojętne czy kasza na mleku będzie gęsta czy rzadka. Pomijając już olbrzymie wartości, które mleko przedstawia z natury rzeczy, stanowi ono konieczne uzupełnienie potrawy z kaszy i mąki, gdyż białko produktów zbożowych jest niepełnowartościowe i aby mogło służyć dziecku jako budulec — musi być uzupełnione białkiem mleka. Przy tym w ziarnie zbożowym, zwłaszcza w owsie, znajduje się substancja bliżej jeszcze nieznana, która ma działanie krzywicotwórcze, a wapń i witamina D w mleku znoszą jej szkodliwe działanie.

Nasze dzieci wyjdą więc lepiej na tym, gdy zamiast mięsa wieprzowego, ostrych przypraw i ciast słodkich dostaną dużo mleka, jarzyn, owoców, pewną ilość chleba czy kaszy z pełnego wymiału oraz surowego masła.

W żywieniu dzieci kierujmy się poleceniami Komisji Zdrowia Ligi Narodów, która stwierdziła, że podstawę pożywienia każdego normalnie zdrowego człowieka, zwłaszcza zaś dziecka, powinny stanowić następujące produkty uszeregowane według ważności roli, którą odgrywają: mleko i przetwory z mleka (masło, ser), jaja, gruczoły i inne narządy wewnętrzne bydła rzeźnego, jarzyny liściaste, wszystkie inne jarzyny nie wyłączając ziemniaków, owoce, ryby oraz mięso szkieletowe bydła rzeźnego.

Zofia Czerny.

Wzór koronki na serwetki i chustkę do nosa



Zastosowanie ściegów z Nru 18 Pani Domu.

Podając wzory serwetki i koronki, wyjaśniamy skróty, którymi będziemy posługiwać się w opisie ściegów.

cł = oczko łańcuszkowe;
psł = półsłupek;
pęt = pętelka;
wchl = wachlarzyk;
wchl², wchl³ itd. = wachlarzyk składający się z 2, 3 pętli;
mst = mostek;
pik⁵ = pikocik łańcuszkowy składający się z 5 oł.;
pcz³ = pęczek składający się z 3-ch pętli;
d. t. s. m. = do tego samego miejsca;
śr. wchl. pop. = środek wachlarzyka poprzedniego rzędu.

Okrągła serwetka.

Na serwetkę potrzebujemy: kawałek samodziału o boku równym 21 cm, 1 dkg kordonku lnianego bielonego, 1 dkg kordonku koloru morskiej wody, szydełko nr 10; drut grubości 4 mm.

Na materiale należy narysować koło o średnicy 20 cm i wystebnować je na maszynie gęstym ściegiem, by się brzegi w skosie nie wyciągały. Następnie wykroić tak, by poza stebnem zostało materiału ½ cm. Koło podzielić na 8 części i dokładnie je zaznaczyć. Brzeg dokładnie zawinąć w rulon i przystąpić do obrabiania.

1 rząd zaczynamy obrabiać półsłupkami, wbijając szydełko dokładnie pod stebnem. Po każdym siódmym półsłupku wykonać wchl², licząc dwie grupy wachlarzy na jeden ząb wzoru. Należy dokładnie obliczyć ile zębów zmieści się w każdej ⅛ obwodu serwetki. Serwetkę w ten sposób należy obrobić wokoło.

2 rząd: przez cały rząd łączyć ostatnią pętlę jednej grupy z pierwszą pętlą drugiej grupy półsłupkiem. 9 oł. wchl⁵, 6 oł, 1 psł, 5 oł, wchl³, 3 oł, 1 psł, i powtarzać od początku.

3 rząd: 1 psł, (do pierwszej pętli wchl⁵), 3 oł, 1 psł, 3 oł, 1 psł, 3 oł, 1 psł, 3 cł, 1 psł, 2 oł, 1 psł, (do pierwszej pętli wchl³), 2 oł, 1 psł, 7 oł, wchl³, 5 oł, 1 psł (d. t. s. m.) 2 oł, 1 psł, 2 oł, powtórzyć od początku.

4 rząd: 1 psł, (do środk. pętl. wchl.⁵), pik 5, (w. t. s. m.), 5 oł, (do pierwszej pętli wchl³), wchl³, 1 psł, (do pierwszej pęt. wchl³), 3 oł, 1 psł, (do drugiej pęt.), 1 pik⁵, (do drugiej pętli), 3 oł, 1 psł, (do trzeciej pętli, wchl³, 1 psł, (do trzeciej pętli), 5 oł, powtarzać od początku.

5 rząd: 1 psł, (do pierwszego pikocika), 5 oł, 1 psł, (do pierwszej pętli), 3 oł, 1 psł (do drugiej pętli), 1 pik⁵, (d. t. s. m.), 3 oł, 1 psł, (do trzeciej pętli), 4 oł, pik⁵, 4 oł, 1 psł. (do pierwszej pętli), 3 oł, 1 psł (do drugiej pętli), 1 pik⁵, 1 psł, (d. t. s. m.), 3 oł, 1 psł, (do trzeciej pętli), 4 oł, powtarzać od początku.

Chusteczka do nosa.

Jako materiał na chusteczkę użyjemy gęsty batyst lub cienki nansuk a do wykonania koronki kordonek nr 120 lub 150, szydełko nr 12 lub 14, drut grubości 1½—1¾ mm.

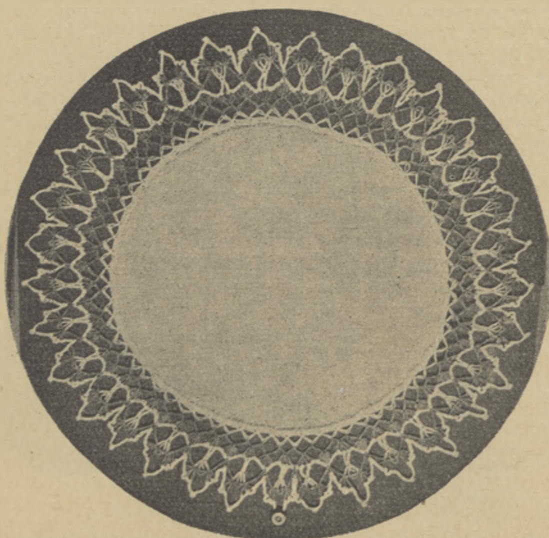
1 rząd obrobić motywem: 2 psł, 1 pętl, powtarzać od początku.

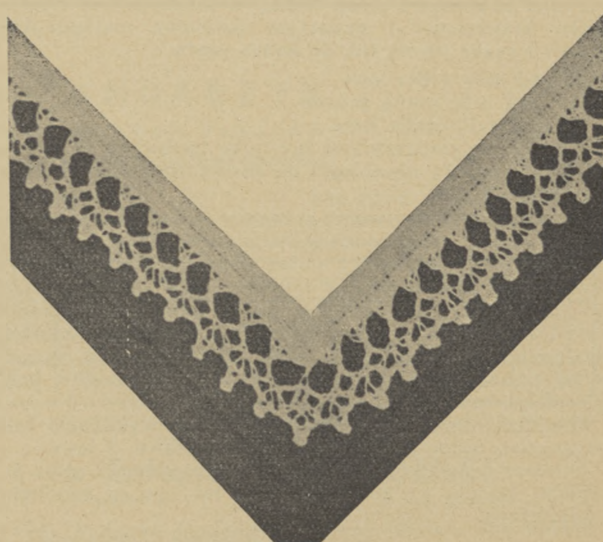
2 rząd: 1 psł (złączyć 3 pęt. w pęczek), 3 oł, 1 pęt., 2 oł, 1 pęt, 2 oł, 1 pęt., 1 oł, powtarzać od początku.

3 rząd: pierwszą i ostatnią pęt. dwu mostków złączyć 1 psł, 2 oł, 1 psł (do środkowej pęt.), 1 pik⁵, 2 oł, powtarzać od początku.

Uwaga: tę samą koronkę można zastosować do bielizny.

Anna Bussan.







Pulower dla dziewczynki lub chłopca

wykonany na drutach Nr. 3 z wełny „Trójkąt w kole". Kolory wełny: granatowy i jasno niebieski.

Opis ściegu:

I rząd zaczynamy jasną wełną: 2 oczka prawe, trzecie oczko krzyżujemy z czwartym (technika warkoczyka) i znów 2 oczka prawe itd. do końca rzędu.

II rząd cały oczka lewe.

III rząd cały oczka prawe.

IV rząd cały oczka lewe.

V rząd, jak pierwszy, uważać tylko trzeba, ażeby skrzyżowania wypadły równolegle do skrzyżowań w pierwszym rzędzie.

Następnie robimy z wełny granatowej rząd oczek lewych, przeplatanych wełną jasną w ten sposób: na lewej stronie sweterka przeprowadzamy wełnę jasną i w miejscu skrzyżowania oczek przerabiamy 1 oczko. Nad każdym skrzyżowaniem jest jasne oczko — w ten sposób przerabiamy 5 rzędów ściegiem zwykłym trykotarskim wełną granatową. Następnie 5 rzędów przerabiamy wełną jasną w sposób wyżej opisany — otrzymamy ścieg w pasy poziome, bardzo efektowny.

Mankiety, kołnierzyk i dół pulowera wykonany jest ściągaczem wełną granatową: 2 oczka prawe, 2 lewe.

Pulower zapina się pod szyją na trzy guziczki, plisa do zapięcia szeroka na 10 oczek, ścieg ten sam co mankiety i kołnierzyk.

Spółdzielnia „Inicjatywa".

H. Dutkiewiczowa

Bielizna i ubranie dla dzieci

Zdrowie, humor i dobre samopoczucie dziecka w dużym stopniu jest uzależnione od odpowiedniego i racjonalnego ubrania. Celem ubrania jest ochrona przed zmianami atmosferycznymi i przed ujemnymi skutkami tych zmian; dobre ubranie winno odpowiadać zasadniczym wymaganiom higieny, estetyki i praktyczności.

Wiele chorób dziecięcych jest wynikiem przegrzania lub też przemoknięcia, więc dla ochrony zdrowia dziecka trzeba zwrócić baczną uwagę na właściwe i odpowiednie jego ubranie, dostosowane do pogody, temperatury i zajęć.

W wyborze sposobu ubierania dziecka najlepiej jest kierować się wskazówkami higienistek i lekarzy, uzupełniając ich rady własną obserwacją i doświadczeniem. Najprostszym jednak wskaźnikiem i dużym ułatwieniem, kiedy i w co najlepiej ubrać dziecko, jest zwykły termometr, wywieszony na zewnątrz mieszkania; wiedząc jaka jest temperatura i stan pogody, wybierzemy bez wahań i obawy właściwe ubranie.

Ważną rzeczą jest, aby ubranie dziecka było wygodne, nie krępowało ruchów i łatwo wchłaniało wilgoć ciała. Dziecko, które może swobodnie poruszać się w ubraniu, zwraca często uwagę pewnością postawy i żywością ruchów, czego prawie z reguły brak dzieciom źle ubranym. Opiekunowie czy wychowawcy dziecka winni naturalnie dbać o to, aby dziecko było ładnie ubrane, lecz „strojenie" dziecka zupełnie nie jest wskazane nie tylko ze względów społecznych lecz i pedagogicznych. Dziecko, ubierane strojnie, ustosunkowuje się niewłaściwie do swego otoczenia, do czego nie powinni rodzice dopuszczać pod żadnym pozorem, jeśli pragną oszczędzić dziecku w wieku późniejszym wielu przykrości i kłopotów.

Ubranie ładne nie jest równoznaczne z ubraniem drogim, gdyż na estetyczny wygląd ładnego ubrania wpływa prawie wyłącznie czystość, prostota i odpowiednie zharmonizowanie kroju i barw ubrania.

Z kolorów jasnych dla dzieci najładniejsze i najczęściej stosowane są: biały, różowy, niebieski, cytrynowy, a z ciemnych: granat, szafir, brązowy i ostatnio bardzo modny „tabaczkowy". Ze względów praktycznych i oszczędnościowych najlepiej jest obrać jeden zasadniczy kolor, do którego dostosowujemy całość ubrania.

Krój ubrania winien być prosty i tak pomyślany, aby dziecko już od trzeciego roku życia mogło się samo rozbierać i ubierać. W ubraniu dziecka winno być jak najmniej wstążek, haftek i guzików, które należy stosować tylko w rzeczywiście niezbędnej ilości.

Najlepszymi i najtańszymi materiałami na ubranka letnie są kretony i płótno, a na zimowe: flanele, welwet i wełna do prania. Poza ubraniami z materiałów fabrycznych na szczególne wyróżnienie zasługują wyroby trykotowe, wykonane na drutach lub szydełkiem, które każda z matek może sama zrobić. Posiadają one wszystkie cechy, wymagane od dobrego ubrania, a jeśli są wykonane własnoręcznie, wypadają bardzo tanio, gdyż koszt takich np. majteczek dla chłopca wynosi od 75 groszy do 3 złotych, co jest szczególnie ważne jeśli chodzi o małe dzieci, które prędko z ubrań wyrastają.

Omawiając zasadnicze kwestie, które trudno jest wyczerpać w jednym artykule, warto zwrócić uwagę na sprawę formy nocnej bielizny dla dziecka; mianowicie czy lepiej jest ubierać dziecko w nocną koszulę, czy w piżamę. Sprawa ta, jakkolwiek niejednokrotnie poruszana i omawiana przez lekarzy i wychowawczynie, nie została dotychczas dostatecznie wyjaśniona i rozstrzygnięta, wobec czego matki kierują się w tym względzie własnym poglądem i przekonaniem. Biorąc pod uwagę wszystkie dodatnie i ujemne strony obu form bielizny nocnej, można wywnioskować, że bodaj najwłaściwszym wyjściem będzie pozostawienie dla dzieci najmłodszych, którym w nocy trzeba zmieniać bieliznę wskutek przemoczenia, krótkiej koszulki i swobodnych spodni piżamowych, ściąganych lekko kawałkiem gumki, a dzieci starsze ubierać w długie nocne koszule.

Dla ułatwienia orientacji co do ilości i jakości potrzebnych dziecku odzieży podamy w następnym numerze zestawienie, zawierające przykładowe wyliczenie, co i ile winno być dla dziecka skompletowane. Będą to naturalnie tylko ogólne wytyczne, które matki dostosowują do swych możności finansowych.



POGADANKI POLSKIEGO RADIA

Wtorek 4 października, godz. 22. Janina Kilian-Stanisławska — Istota czystej sztuki ludowej.

Środa 5 października, godz. 18.40. Róża Czaplińska — Zakład czy rodzina, audycja dyskusyjna.

Czwartek 6 października, godz. 15.15. Wanda Dalgorska — Pani Krystyna zmienia mieszkanie.

Wtorek 11 października, godz. 21.50. Janina Kilian-Stanisławska — Sztuka ludowa we współczesnym wnętrzu.

Środa 12 października, godz. 16.15. Teodora Mętkowska — Momenty wychowawcze w nauczaniu.

Czwartek 13 października, godz. 15. Wanda Boye — Świat w kolorach.

Czwartek 13 października, godz. 15.15. Wanda Dalgorska — Z ołówkiem w ręku.

Piątek 14 października, godz. 17.10. (Warszawa II). Praktyczne urządzenie mieszkania.



Powyżej jedna z czterech wielobarwnych tablic poglądowvch, wydanych przez I. G. D., opracowanych przez inż leśnika Henryka Orłosia. Rysunki wykonane z natury przez Irenę Jankowską-Wincze. Rozmiary każdej tablicy 62 × 38 cm.

Tablice zostały zaaprobowane przez Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego jako pomoc szkolna i zalecone do użytku w Ministerstwie Rolnictwa i Reform Rolnych.

Tablice podają dokładnie wszystkie cechy każdego gatunku grzybów, uwzględniając ich przekroje, co ma szczególnie doniosłe znaczenie. Komplet obejmuje cztery tablice:

I-grzyby jadalne, gatunki najbardziej poszukiwane.
II grzyby jadalne, gatunki mniej poszukiwane.
III-grzyby jadalne pod warunkiem zachowania pewnych środków ostrożności.
IV-grzyby niejadalne i trujące: gatunki niejadalne, trujące, silnie trujące i bardzo niebezpieczne.

Cena kompletu tablic niepodklejonych zł 8. Cena 1 tablicy niepodklejonej zł 2.50. Do nabycia w Książnicy Atlas, Warszawa—Nowy-Świat 59 i Lwów. ul. Czarneckiego 12.

Czy grzyby mają wartość witaminową?

Wartość odżywcza grzybów była już parokrotnie poruszana na szpaltach Pani Domu z punktu widzenia ilości oraz jakości białka i składników mineralnych, które grzyby wnoszą do naszego pożywienia. Ponieważ białko grzybów ma niezmiernie niską wartość biologiczną, nie moglibyśmy na tej wyłącznie podstawie polecać większego ich spożycia, gdyż propaganda nasza byłaby oparta na bardzo kruchej podstawie. Sytuację jednak ratuje okoliczność, że grzyby posiadają wartość witaminową, której nie można zlekceważyć.

Pokarmy roślinne są przeważnie bardzo ubogie w witaminę D. Tym bardziej więc zwraca uwagę niepoślednia wartość grzybów jako źródła witaminy D. Jeżeli porównamy grzyby z innymi pokarmami, to stwierdzimy, że grzyby zawierają tej witaminy przeciwkrzywiczej mniej więcej tyle, ile jej jest w drobnych rybkach morskich, a połowę wartości D-witaminowej przynoszonej przez mleko i masło.

Ale pomiędzy poszczególnymi gatunkami grzybów zachodzą dość znaczne różnice. Wartość witaminową produktów spożywczych uczeni określają już dzisiaj przy pomocy tzw. jednostek międzynarodowych. Porównanie jednostek międzynarodowych witaminy D zawartych w poszczególnych gatunkach grzybów jest dość pouczające. Poniższa tabela wykazuje ich zawartość w 100 g świeżych grzybów:

borowik czyli grzyb prawdziwy	0,83
lisica (pieprznik, kurka)	0,83
smardz	1,25
pieczarka	0,21

Widzimy, że najbogatszy w witaminy D z dotychczas zbadanych grzybów jest smardz, a najuboższa pieczarka. Ale zważmy, że pieczarki przeważnie hoduje się w ciemnych piwnicach, smardze zaś rosną na łąkach, wiadomo zaś, że witamina D powstaje zarówno w ustrojach roślinnych jak zwierzęcych pod działaniem promieni słonecznych, możemy więc na tej podstawie łatwo wyjaśnić dlaczego smardze zawierają sześć razy tyle witaminy D co pieczarki. Zbadano jednak, że pieczarki, które wyrosły dziko na łące, zawierają trzy razy tyle (0,63 jedn. międzynar.) tego drogocennego składnika, co pieczarki hodowane w piwnicach. Nie jest więc rzeczą obojętną w jakich warunkach odbywa się hodowla pieczarek ani z jakich źródeł je nabywamy.

W społeczeństwie, w którym krzywica należy do tak bardzo rozpowszechnionych chorób dziecięcych, wzgląd na D-witaminową wartość grzybów powinien być bardziej brany pod uwagę, zwłaszcza w żywieniu kobiet ciężarnych i karmiących.

M. Str.

Borówki — brusznice

Spożycie borówek, w które obfitują wszystkie dzielnice Polski, jest u nas za mało rozpowszechnione. Konserwy z tych jagód stanowią bardzo pożądane urozmaicenie, zwłaszcza w miesiącach zimy i przedwiośnia, gdy wybór jarzyn i owoców jest coraz trudniejszy. Zastosowanie tej konserwy w jadłospisach jest dosyć wszechstronne, gdyż można ją użyć do deserów, a także, dzięki specyficznej goryczce którą zawiera, podaje się ją do mięs. Wielostronne zastosowanie borówek, niska ich cena, oraz bardzo proste i tanie metody konserwowania tych jagód sprawiają, że zapas borówek na zimę może znaleźć się w większej ilości w każdym niemal domu.

Niedojrzałe borówki posiadają nikły aromat, który wzrasta nieco w miarę dojrzewania jagód. Przy wyborze borówek na konserwy należy zważać, by były one w miarę dojrzałe, tj. jednolicie czerwone, lecz nieprzejrzałe, gdyż w takim owocu wywiązują się w większej ilości różne związki, nadające im nie tylko swoisty zapach i smak, różny od smaku właściwego borówkom, ale przyczyniające się także do gorszego przechowania konserwy i gorszego jej galaretowacenia. Borówki bowiem jak i wiele innych owoców posiadają zdolność do tworzenia galarety podczas smażenia z cukrem. Zdolność tę zawdzięczają obecności ciał pektynowych, od których jednak w owocach przejrzałych odszczepia się trujący alkohol metylowy, co sprawia, że takie przejrzałe borówki stają się produktem mniej wartościowym i trudniej tworzą galaretę.

Duża zawartość różnorodnych kwasów, nawet w dojrzałych borówkach, a zwłaszcza obecność kwasu benzoesowego, który jak wiemy jest silnym środkiem konserwującym, nie dopuszczającym do rozwoju bakterii gnilnych, sprawia, że borówki przechowują się świetnie nawet z bardzo małym dodatkiem cukru, bez żadnych bardziej skomplikowanych zabiegów, bez konieczności starannego uszczelniania itp. Wpływa to, oczywiście, w wysokim stopniu na obniżenie kosztu wyrobu konserwy borówkowej.

Czerwone zabarwienie nadaje borówkom antocyjan, który zachowuje swój żywy kolor tylko w obecności kwasów. Gdy środowisko staje się zasadowe lub gdy antocyjan borówek zetknie się z takimi metalami jak żelazo, miedź, aluminium, zmienia swą barwę czerwoną, nabierając nieapetycznego odcieniu sinawego. Każda gospodyni stwierdziła na pewno niejednokrotnie, że borówki smażone w naczyniu kamiennym lub emaliowanym zachowują swą ładną barwę, że natomiast naczynia aluminiowe lub obtłuczone wewnątrz naczynia emaliowane przyczyniają się do zmiany koloru konserwy na sinawy. Niektóre metale przy tym wpływają katalitycznie na rozkład witamin podczas smażenia konserw. Stąd wniosek, żeby borówki przygotowywać w naczyniach kamiennych lub wewnątrz emaliowanych, lecz bez żadnych odpryśnięć emalii.

Zamieszczamy poniżej przepis na tanią konserwę z borówek. Nie nadaje się ona do spożycia wprost, jest bowiem zarówno zbyt kwaśna jak zbyt gorzka ale stanowi doskonały dodatek do kompotu z jabłek, przyrządzonego każdorazowo w ciągu zimy ze świeżych owoców i wtedy nie różni się zupełnie w smaku od droższych konserw borówkowych. Posiada tę zaletę, że wymaga małych wydatków w czasie, gdy ze znacznym wysiłkiem pieniężnym przygotowujemy inne zapasy zimowe.

Tania konserwa z borówek.

5 kg borówek, wrząca woda, 1 kg cukru kryształu.

Borówki przebrać, opłukać starannie małymi ilościami na cedzaku pod bieżącą wodą, osączyć. Włożyć do kamiennego naczynia i gotować na silnym ogniu. Gdy odparują do połowy objętości, wymieszać z cukrem, wysmażyć znów do tej samej objętości. Gorącą konserwę wkładać do naczynia kamienego, wyparzonego i rozgrzanego. Gdy ostygnie, zawinąć ją papierem pergaminowym i przechowywać w zimnej śpiżarni.

Borówki jako dodatek do mięsa

Proporcja składników: ¾ litra konserwy borówkowej z jabłkami, 3 laski chrzanu.

Konserwę z borówek przetrzeć przez sito (lub jej nie przecierać), wymieszać z tartym nieparzonym chrzanem i podawać jako dodatek do mięsa: drobiu, sarniny, cielęciny, smażonego karpia.

Zofia Czerny.

Borówki I-ym sposobem

2 kg przebranych borówek, ½ kg obranych gruszek, ½ kg obranych jabłek, 1 kg cukru, 1 szklanka wody do przygotowania ulepu.

Gruszki przekrajać na połowę lub na kilka części, sparzyć w małej ilości wody, w tej samej wodzie sparzyć jabłka. Jeżeli bierzemy jabłka słodkie, np. kosztele, to trzeba je od 1—2 minut gotować. Gruszki obgotowane wkładamy do ulepu przygotowanego z całej ilości wody i cukru i gotujemy 5—10 minut, potem wkładamy do gruszek jabłka i gotujemy je razem około 5 minut. Dopiero wtedy wsypujemy borówki i wszystko razem smażymy na płaskiej misce do gotowania konfitur 25—30 minut. Większe ilości smażymy dłużej.

Dostatecznie usmażone borówki poznajemy po tym, że pianka przestaje występować, borówki nabierają połysku, toną i galarecieją. Gorące wkładamy do kamiennego garnka i po ostudzeniu opakowujemy jak powidła.

Borówki II-gim sposobem

2 kg borówek, 1 kg gruszek, 1 kg jabłek, 1 kg cukru.

Wszystko przyrządzamy tak samo jak w pierwszym sposobie.

Borówki III-cim sposobem

1 kg borówek, 1 kg gruszek, 1 kg żurawin, 1 kg dyni, 1.20 kg cukru.

Dynię i żurawiny przekręcić przez maszynkę, włożyć gruszki, cukier, borówki i gotować jak poprzednio do oznak krzepnięcia.

L. Januszewska.

Jadłospisy uwzględniające potrawy z drobiu

I

OBIAD. Zupa z dyni na mleku z zacierką. Kotlety pożarskie, ziemniaki, szpinak, ogórki kiszone. Winogrona ciemne w galaretce owocowej.

KOLACJA. Kasza perłowa z sosem grzybowym. Herbata, chleb z miodem. Owoce.

II

OBIAD. Barszcz buraKowy czysty z krokietami lub pulpetami z drobiu. Kulebiak z kapustą, grzybami i ryżem. Bezy z sosem czekoladowym.

KOLACJA. Kotlety z ziemniaków z marchewką. Chleb, dżem, herbata.

III

OBIAD. Krupnik na podrobach. Gęś lub kaczka pieczona, kapusta czerwona zasmażana, ziemniaki. Krem waniliowy ze śmietany lub mleka.

KOLACJA. Kabaczki z ryżem i pomidorami ze śmietaną. Chleb z masłem i rzodkiewką, herbata.

IV

OBIAD DROŻSZY. Rosół z jarzynami. Perliczka pieczona, sałatka owocowa. Bulwy zapiekane pod beszamelem — na muszelkach. Krem karmelowy. Czarna kawa.

KOLACJA. Fasolka szparagowa z wody. Herbata, szarlotka lub placek ze śliwkami.

V

OBIAD. Zupa z porów i ziemniaków. Kalafiory z masłem. Pierożki z drobiu zapiekane. Kompot-surówka.

KOLACJA. Kapusta włoska z pomidorami i śmietaną. Kluski ziemniaczane. Herbata, chleb szwedzki z masłem.

S. Witkowska.

Kotlety pożarskie.

Piersi z dużej kury lub dwóch mniejszych, 1 bułka, ⅛ litra mleka, 2 dkg masła, 1 jajo, 3 dkg bułki tartej, 5 dkg tłuszczu do smażenia, sól.

Bułkę otrzeć na tarce ze skórki, zalać mlekiem, gdy zmięknie wycisnąć. Z piersi kury oddzielić kości i ścięgna i przepuścić 2 razy przez maszynkę od mięsa razem z bułką. Masło utrzeć z żółtkiem, dodać mięso, sól, 2 do 3 łyżeczek mleka z namoczenia bułki i doskonale wyrobić, w końcu wymieszać z ubitą pianą. Rękami maczanymi w mleku pozostałym z moczenia bułki formować niewielkie podłużne wałeczki (licząc 2 na osobę), otaczać w bułce tartej, spłaszczać przy pomocy noża tak, żeby otrzymać podłużne, niezbyt wysokie kotlety. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor. Podawać ze szpinakiem, kalafiorami, brukselką, groszkiem zielonym itp.

Uwaga. Kotlety pożarskie można nadziewać pieczarkami, usmażonymi w maśle.

Pulpety z drobiu.

Przygotować mięso jak na kotlety pożarskie, dodać siekanej zielonej pietruszki, formować małe, okrągłe kulki, otaczać w mące, gotować na rosole lub wodzie na wolnym ogniu 10—15 minut, zależnie od wielkości. Podawać do zup czystych lub w sosie pomidorowym albo pieczarkowym na drugie danie do kasz, klusek itp.

Uwaga. Pulpety można również przyrządzić z pozostałego drobiu gotowanego, pieczonego lub duszonego lecz wówczas należy krócej gotować.

S. Witkowska.

Pularda w galarecie.

1 pularda, 30 dkg jarzyn, woda, sól, listek bobkowy, kilka ziarn pieprzu i ziela angielskiego. Galareta: 3 szklanki rosołu, 9 listków żelatyny, 2—3 białek, sok z cytryny.

Pulardę sprawić i osolić. Nastawić wywar z jarzyn i przypraw, gdy zawrze włożyć pulardę, lekko osolić i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem do miękkości, w niewielkiej ilości rosołu, tak żeby po ugotowaniu pozostało 3—4 szklanek. Gdy pularda miękka, wyjąć z rosołu, osączyć, przestudzić i rozebrać na części, oddzielając mięso od kości. Pulardę złożyć w całość bez kości na okrągłym półmisku, ubrać plastrami marchwi, groszkiem zielonym, gałązkami zielonej pietruszki lub listkami sałaty, plastrami cytryny itp. i zalać krzepnącą ale jeszcze płynną galaretką. Zastudzić w zimnym miejscu. Osobno podać sos majonezowy, tatarski lub remuladowy.

Galaretka. Rosół ostudzić, zebrać tłuszcz, odmierzyć 3 szklanki. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, wycisnąć. Do rosołu wlać białka, dodać soku z cytryny, roztrzepać trzepaczką lub mątewką i mieszając bez przerwy jeden raz zagotować. Scedzić do naczynia z żelatyną przez zmoczoną, mocno wyciśniętą, płócienną serwetkę i wymieszać. Oziębić galarektę na lodzie lub w często zmienianej wodzie zimnej, gdy zacznie tężeć, zalać pulardę.

Galantyna z gęsi.

1 gęś, ½ kg wieprzowiny, ¼ kg cielęciny, 2 bułki, ¼ litra mleka, 10 dkg masła, 2 jaja surowe, 3 jaja ugotowane na twardo, 10 dkg słoniny, pieprz, sól, gałka muszkatołowa, 30 dkg jarzyn, 10—15 dkg pieczarek.

Gęś oskubać i opalić ale nie patroszyć, wymyć, odciąć szyję i skrzydła, przeciąć skórę przez grzbiet i zdjąć ją ostrożnie posługując się nożem (piersi zdjąć razem ze skórą). Odrzucić wnętrzności a pozostałe mięso przy kości dokładnie nożem zeskrobać. Bułki namoczyć w mleku i wycisnąć. Słoninę pokrajać w kostkę. Pieczarki starannie wymyć i przesmażyć na części masła — pokrajane lub w całości. Z kości i jarzyn nastawić wywar. Mięso zeskrobane z kości, razem z wieprzowiną i cielęciną przepuścić z bułką 2 razy przez maszynkę. Masło utrzeć, gdy zmięknie połączyć z surowymi żółtkami, mięsem, słoniną i ubitą pianą.

Skórę rozłożyć na stolnicy, rozsmarować nadzienie, ułożyć połówki jaj na twardo, pieczarki, pokrajaną wątróbkę z gęsi i zeszyć brzegi skóry. Roladę zawinąć w płótno, osznurować wygotowanym sznurkiem, włożyć do wywaru z jarzyn i kości i gotować 1½ do 2 godzin. Po ugotowaniu wyjąć na półmisek, przycisnąć deseczką. Podawać zimną, pokrajaną w plastry z sosem majonezowym lub „Cumberland".

Przypominamy Czytelniczkom artykuł „Kupujemy drób" w zeszycie 18 Pani Domu.

Kura gotowana w jarzynach.

Kura, 5 dkg masła, 5—7 dkg mąki, sok z cytryny, marchew, pietruszka, włoska kapusta, seler, cebula.

Kurę ugotowaną w małej ilości wody podzielić na małe porcje. Jarzyny poszatkować i udusić na maśle. Z masła, mąki i rosołu zrobić sos, doprawić sokiem z cytryny, zieleniną (można też śmietaną). Rynienkę wysmarować masłem, włożyć warstwę jarzyn, na nie położyć pokrajane mięso z kury, zalać sosem, przykryć i wstawić do niezbyt gorącego pieca na pół godziny.

Podawać w tej samej rynience z grzankami z bułki lub z diablotkami z francuskiego ciasta.

J. Czechowska.

Zapiekane pierożki z drobiu.

Kura, woda, sól, 10 dkg masła, 8 dkg mąki, parmezan, ciasto jak na uszka do barszczu.

Kurę sprawić, osolić, włożyć do małej ilości wody wrzącej i trochę osolonej, gotować na wolnym ogniu do zupełnej miękkości. Wówczas wyjąć ją z wody, oddzielić mięso od kości i przepuścić 2 do 3 razy przez maszynkę od mięsa. 8 dkg mąki przesmażyć ale nie zrumienić z 10 dkg masła i rozprowadzić zimnym rosołem z kury na gęsty sos. Część sosu wymieszać z mięsem; masą tą nadziewać pierożki w formie uszek. Ugotować je we wrzącej wodzie osolonej, przelać gorącą wodą, osączyć, ułożyć na półmisku do zapiekania lub w nelsonce, polać sosem i pozostałym masłem, posypać serem i zapiekać w gorącym piecu około 10 minut.

T. Skorzewska.

Kapusta słodka z pomidorami i śmietaną.

1 kg kapusty, 2 dkg cebuli, ¼ kg pomidorów, 3 dkg mąki, 20 dkg śmietany, sól, kminek.

Kapustę grubo poszatkować, cebulę pokrajać drobno, dodać do kapusty, zalać bardzo małą ilością wody i ugotować bez przykrycia razem z kminkiem (kto lubi). Pomidory opłukać, podzielić na części, rozgotować bez wody, przetrzeć, połączyć z ugotowaną kapustą. Mąkę rozmieszać z małą ilością wody, wlać do kapusty, zagotować, odstawić z ognia i połączyć z surową śmietaną. Podawać z chlebem, ziemniakami, kluskami ziemniaczanymi itp.

S. Witkowska.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Za granicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.—, ½ str. zł 170.—, ¼ str. zł 90.—, ⅛ str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. **8-70-80.**

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Zofia Brykalska i Marya Romanowa.

8628 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.

KALENDARZYK

bezpłatnych pokazów i kursów gotowania elektrycznością

na **PAŹDZIERNIK**

3 poniedziałek	g. 11	Kurs dla Pań (1 dzień)
4 wtorek	g. 11 g. 17	„ „ „ (2 dzień) Pokaz gotowania elektrycznością
5 środa	g. 11	Kurs dla Pań (3 dzień)
7 piątek	g. 17	Pokaz „Potrawy z dyni"
11 wtorek	g. 17	„ „Urządzenie przyjęcia przy pomocy aparatów elektrycznych"
14 piątek	g. 17	Pokaz „Ciastka owocowe"
18 wtorek	g. 17	„ gotowania elektrycznością
19 środa	g. 17	Kurs dla pomocnic (1 dzień)
20 czwartek	g. 17	„ „ „ (2 dzień)
21 piątek	g. 17	„ „ „ (3 dzień)
25 wtorek	g. 17	„ „ Pań (1 dzień)
26 środa	g. 17	„ „ „ (2 dzień)
27 czwartek	g. 17	„ „ „ (3 dzień)
28 piątek	g. 17	Pokaz „Wykwintny obiad postny"

UWAGA: Prosimy o wcześniejsze zgłaszanie udziału w kursach (tel. 311.02)

Informacje, kursy, pokazy i sprzedaż ratalna grzejników

w Salonie Elektrowni Miejskiej

Marszałkowska 150

Palta — jesionki
i Suknie wieczorowe

Dom mody

Józef MROWIEC

Warszawa, Bracka 12

Obstalunki z własnych i powierzonych materiałów

Centralne organa ogłoszeniowe Zachodniej Polski

DZIENNIK POZNAŃSKI

oraz
DZIENNIK PORANNY — Poznań,
GAZETA POWSZECHNA — Poznań,
KURIER WIELKOPOLSKI — Gniezno,
DZIENNIK OSTROWSKI — Ostrów,
GAZETA KUJAWSKA — Inowrocław,
LL. KURIER ZACHODNI — Leszno,
i
Rolniczy organ ogłoszeniowy dla całej Polski

ROLNIK POLSKI

dawniej

»ROLNIK WIELKOPOLSKI«

Adres wydawnictw

Poznań,
ul. Pocztowa 9. tel. 11-77, 16-56, 33-75, 33-90

Z dobrych najlepsze
z prawdziwych najtańsze
KONIAKI WINKELHAUSENA

ARVINE JUBILEUSZOWY MEDICINAL

NIEZBĘDNE DLA MŁODYCH MATEK

Dr T. Mogilnicki

PIELĘGNOWANIE I KARMIENIE NIEMOWLĄT

nowe wydanie rozszerzone i uzupełnione znanej, doskonałej książki. Niezastąpiony podręcznik dla wychowawczyń i młodych matek, pragnących zdrowo i racjonalnie chować dzieci. Zawiera szczegółowy opis zabiegów, jakich wymaga niemowlę, omawia szeroko sprawę odżywiania, ubrania i niezbędnych warunków higienicznych. Cena brosz. zł. 3.60

M. Ankiewiczowa

RACJONALNE WYCHOWANIE DZIECKA DO LAT 7

Książka poucza młode matki, jak zorganizować życie domowe z pożytkiem dziecka i własnym. Daje wiele praktycznych wskazówek, których nie ma w żadnym podręczniku: Jak ułożyć plan dnia dziecka i własny? Jak ubrać dziecko praktycznie i ładnie. Co wziąć na letnisko? Jak organizować zabawy dziecięce? i t. p. i t. p. Cena brosz. zł.

Wydawnictwo M. ARCTA